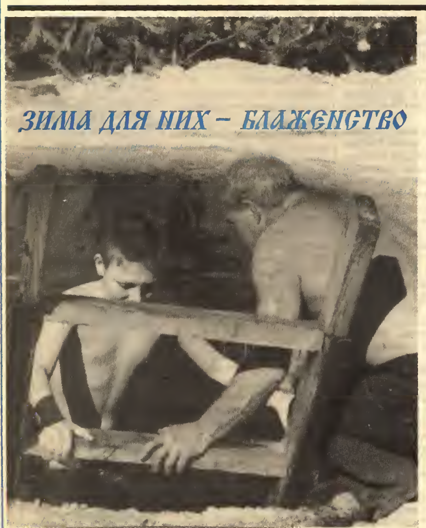
# ВЕСТНИК ЗОЖ

№ 2 (230), январь 2003 г.





## ЗИМА ДЛЯ НИХ – БЛАЖЕНСТВО



*Будучи сама приверженцем здорового образа жизни и постоянной читательницей «ЗОЖ», никогда раньше не думала, что плавание в студеной воде так полезно и увлекательно. Мой сын Володя начал нырять в прорубь два года назад. Первые впечатления от такого купания были шоковыми, но бывалые «моржи» уверили нас, что через неделю парня от проруби не оторвать. И точно: Вовка так привык к зимнему плаванию, что быстрее делал уроки и убегал на Волгу. После начала занятий «моржеванием» мы забыли про хронические болезни горла и постоянную подверженность простудам, которыми страдал наш сын.*

*Володя убежден: без настоящей мужской закалки здоровье не укрепишь. Пришла зима — его блаженство.*


**Садыкова Нина Владимировна,**
**главный редактор газеты «Дачная душа».**
**Адрес: 443100, Самара, улица Ново-Садовая, д. 44.**


## Письмо в номер

### *Самый лучший подарок*

Ну вот, еще один год позади. Принес он всем нам много доброго, светлого. Для меня самое главное – это верная, многолетняя дружба с вестником. Он продлевает жизнь, вселяет оптимизм и уверенность.

Немало довелось мне пережить, в том числе и из-за, простите, некомпетентности представителей официальной медицины. К сожалению, встречаются еще у нас и такие. Так что я уже давно лечусь сама, да и всей своей семье помогаю рецептами из любимого «ЗОЖ».

Вестник дарю на дни рождения своим друзьям, знакомым, родным. Это для них – самый дорогой подарок. А они, в свою очередь, приобщившись к здоровому образу жизни, советуют своим друзьям сначала почитать, потом и подписаться на вестник. Так и растет наша армия зожевцев.

А еще хочу сказать о том, что я, подлечившись, снова хожу в клуб ветеранов. Мы там отлично проводим время, поем, танцуем, разговариваем по душам. И отступают болезни, и о возрасте как-то забываешь.

Сейчас я пью перекись водорода, результат положительный. Да, я еще дважды пила смесь Шевченко, строго соблюдала диету. Один раз делала это с профилактической целью. И чувствую себя отлично!

Желаю всем здоровья. И, пожалуйста, не ленитесь! Делайте гимнастику, следите за своим питанием и следуйте советам зожевцев.


**Адрес: Устиной Марии Дмитриевне, 663614, Красноярский край, г. Канск, Северный микрорайон, д.10-А, кв. 36.**




21

## ЧИТАЯ ПИСЬМА

***Честно гоаоря, на сей раз я долго думал: выходить мне к вам с «Колонкой редактора» или нет. Не исключаю того, что я вам просто надоел: все говорю, говорю, поучаю, наставляю, соаетую... Тут и читатели пишут: одни, — что, мол, начинают номер с вышеуказанной колонки, другие злятся — на кой леший эта колонка кому нужна. Лучше бы рецептик какой полезный дали или чтиво интересное. Вот я и пребываю в сомнении.***

***А тем временем передо мной гора писем. Сижу, читаю, и в зависимости от настроения этих писем мое то поднимается, то падает... Ужас, сколько больных людей. Крик: «Помогите!» — со всех сторон. Но способны ли мы помочь всем?***

***Пишет вот девочка. Как жить дальше? Посоветоаала отцу принимать водку с маслом, а он умер. «Как жить?!» - плачет она. Отец был весь пронизан метастазами. Рак. Причем очаг его не обнаружили. И я понимаю: чем бы отец ни лечился – асе бесполезно. Но девочка считает, что она виновата... А я сижу и думаю: «А может, виноааты мы? Может, не стоило писать о смеси Шевченко, о перекиси водорода, болиголоае, аконите... Может, аообще не стоило нам совать нос в эту самую онкологию?».***

***Тяжело, понимаете? Тяжело читать ваши письма. А читать, между тем, приходится. Ибо те же письма несут в себе и оптимизм, и веру в жизнь, и любовь к ближним, и еще многое, что в условиях собачьей нашей жизни позволяет людям оставаться людьми.***

***Поэтому сегодня именно ваши письма составляют осноаное содержание вестника, и а том, что он востребован народом, что тираж его растет, — зто ваша заслуга.***

***Впрочем, аернусь к своей груде писем. Мэлс Кайбышев, хорошо знакомый большинству читателей по этюду «Обнюхайтесь, свои же!» и многим другим публикациям, сообщает, что его адрес, не однажды опубликованный в газете, стал «добычей» разного рода сектантов, шарлатанов, аферистов и так далее. В подтверждение Мэлс прислал некую «программу финансовой взаимопомощи», которая сулит участникам более чем зааидные дивиденды. Мэлс возмущается: «Управы нет!».***

***Нет. И я говорю: нет. Но как быть? «ЗОЖ» с письмами без адресов будет уже не «ЗОЖ». Поэтому мой совет: выбрасывайте всю подобную макулатуру на помойку. Вы потеряете время и деньги, но не выиграете ничего. И точно так же ничего худого с вами не случится, если вы не перепишете письмо неких сектантов и не перешлете его аж по 20 адресам. Я много раз писал об зтом и повторяю еще раз, ибо многие из страха получить подобные гадкие послания все чаще просят не указывать под письмом свой адрес.***

***Я понимаю, что «Колонка» получилась отнюдь не праздничная. Дабы усугубить впечатление, могу подлить дегтя еще.***

***Не аысылайте деньги на приобретение сабельника болотного некоему Скворцову из Харовска. Ни сабельника, ни денег аы не увидите.***

***Точно так же будьте осторожны, заказывая а Волгограде тодикамп по адресу: ул.Рокоссовского, д.6.***

***Да, мы дааали эти адреса, но кто знал?! И что теперь – не давать адреса травников и просто людей, готовых прийти на помощь?***

***Я понимаю, что «Колонка» не праздничная. Слишком разные письма. Ну, а те, что поднимают настроение, вы найдете в сегодняшнем выпуске.***

***Анатолий КОРШУНОВ.***

---

*Следующий, 3-й, номер «ЗОЖ» выйдет 10 февраля.*



## НЕ ЖДИТЕ «ЧЕЛОВЕКА С ЛЕСТНИЦЕЙ»

Я смотрю в окно и наблюдаю такую картинку: злющая рыжая собачонка гонится за кошкой, и та, убегая от нее, в панике карабкается на дерево. Но вот уже опасность миновала, собаки нет, а кошка все никак не может слезть с дерева. Тут появляется человек с лестницей и выручает кошку. Она кричит, царапается, но он хватает ее и буквально отдирает от дерева.

Другая картинка. Трудная, тяжелая ситуация, этакая злющая собачонка преследует нас, и мы карабкаемся на дерево, т.е. убегаем в болезнь. Нам так легче, нам бы подальше от этой ситуации, чтобы не решать ее. Но вот опасность миновала, а мы все сидим в болезни и не знаем, как из нее выбраться. Человека с лестницей нет, а болезнь держит нас и не отпускает.

В такой ситуации оказалась я. В статье «И опять я куда-то бегу» («ЗОЖ» № 13, 2001 г., с. 24) Мария Ивановна (это, конечно, я) анализирует причины своей болезни. Тогда я еще не понимала главной причины — так называемого «бегства в болезнь». Я действительно бежала в нее от тяжелой ситуации, которая сложилась тогда в моей жизни. Мне было выгодно болеть. Моя болезнь имела цель. Я уже почти привыкла к ней и плыла по течению.

Неожиданно появился «человек с лестницей». Он так возмущался и кричал, что я потихоньку начала что-то понимать. Он стал гнать меня из болезни, буквально отдирать от нее. «Ты посмотри на себя в зеркало!» — кричал он. Я посмотрела. Да, действительно, язва довела меня почти до дистрофии.

— Посмотри на себя, какая ты стала!

— Ну и что? Я хожу, работаю...

— Это не ты ходишь! Это тебя воздухом носит!!

— Ну и что? Зато я гриппом не болею, а мои сотрудники...

— Вот видишь, даже вирус...

Тут уж я возмутилась. Ах, так, думаю, даже вирус!! Пошла к врачу, сдала анализы, стала проходить курс лечения. «Человек с лестницей» и тут не оставляет меня в покое, продолжая своим грозным криком и метким словом гнать меня из болезни. «Стыдно болеть!» — кричит он. Мне действительно стало стыдно. Первый раз в жизни мне стало стыдно болеть. Я начала что-то понимать.

Я поняла, что ушла в болезнь по собственному желанию. Вспомнила некоторых своих учеников, которые перед контрольными работами убегают в ангину, причем в настоящую! Я вспомнила «бедного Федю» из рассказа М. Зощенко. Если редакция позволит, вкратце расскажу. Федя побаивался девушек, но вот на студенческой практике он влюбился. Федя встречается с нею, и она первая признается ему в любви. Начинаются серьезные отношения. И тут вдруг Федя заболевает экземой. Сыпь поражает нос, щеки. Он в отчаянии, так как не может же он в таком виде пойти к девушке на свидание! Его лечат, но ничего не помогает ему, и он срочно уезжает домой к родителям. В поезде лицо начинает светлеть, и чем ближе к дому, тем меньше сыпь. Домой он приехал здоровым, но жаловался, что потерял любимую девушку. Он так и не понял, что это ведь подсознание диктовало

ему болезнь. Он боялся непривычной для него ситуации, боялся ответственности и бежал от нее в болезнь.

Некоторые убегают в болезнь, чтобы быть в поле внимания близких. Они с горьким удовольствием рассказывают, как им плохо. Иногда в одной семье два человека даже соревнуются, кто хуже себя чувствует, в глубине души не желая расстаться с болезнями. Дух болезни такому вниманию только рад и расцветает еще больше —поощрение. И не отрицайте, бывает такое! Когда Феде объяснили, почему он бежал в экзему, он тоже возмущался.

Но подсознание — хитрая штука. Это как темная комната, в которой не видно, что происходит. Сознание — комната светлая, а между ними дверь. Что может открыть или хотя бы приоткрыть эту дверь? Анализ. Анализ и только анализ поможет понять, что происходит.

Трудно выбираться из болезни. Это — работа. Работа на всех уровнях. Лекарства — дело вспомогательное. Даже вера и молитва не окажут помощи, если они столкнутся с внутренним противостоянием, ведь если человек не хочет, то и Бог не поможет. Все должно совпадать: лекарства и стремительное бегство из болезни, вера и — бегство. Нужно лечиться на бегу, тогда будет толк.

Конечно же, есть и другие причины болезней. Но все-таки заглянем в себя поглубже, в закоулочки своей психики, может быть, и мы немножко «бедные Феди»... Трудно бежать обратно, в здоровье, тем более, если нет рядом «человека с лестницей». Ну а что не трудно в этой жизни!

**Светлана Фомичева.**
Харьков.

# ПРИРОДА НАС ЛЮБИТ БЕЗ РАНГОВ И ЗВАНИЙ

*Добрые люди,*
*здравствуйте!*
*Оптимистами будьте*
*всегда.*
*Добрые люди,*
*здравствуйте!*
*Главное — верить в себя.*
*ЗОЖ — это «нет»*
*болезням,*
*ЗОЖ — здоровью «да»!*

Я наслаждаюсь вашими письмами, радуюсь и печалюсь вместе со всеми. И вот решилась написать, чтобы попросить разрешения стать членом большой семьи зожевцев. Мне 57 лет. По профессии — воспитатель. Я сторонница того мнения, что мы сами ответственны за все события в нашей жизни: и самые хорошие, и самые плохие. Мы — сами источник своих переживаний, проблем, болезней. Вселенная нас не судит, не критикует. Она принимает нас такими, какие мы есть. Наши слова и мысли обладают мощью — это уже признано и доказано. И наша задача уметь правильно их использовать. Это я стараюсь делать сама и внушаю всем, с кем соприкасаюсь: пропагандирую настрои Сытина, аутотренинги, составляю их сама. Хочу поделиться ими и с зожевцами.

Иду на работу и мысленно проговариваю:

«У меня легкая походка, у меня стройная стать, у меня чарующий, мелодичный голос, у меня красивое, спокойное лицо, у меня добрые, умные глаза, я молодая, здоровая женщина».

Мы — дети природы, и она любит нас всяких: без рангов и званий, талантливых и глупых, некрасивых и больных! Только не ленитесь просить и благодарить. Верьте в безграничную силу мысли и слова. Займитесь собой, своим здоровьем.

**Адрес: Клочко Раисе Васильевне, 356630, Ставропольский край, г. Ипатово, ул. Ленинградская, д. 47, кв. 3.**

# В ГОРАХ МОЕ СЕРДЦЕ

Уже давно исповедую здоровый образ жизни. Я много путешествую, часто бываю в горах. Как же прекрасна наша природа! И как надо ее беречь, чтобы еще многим поколениям подарила она красоту, здоровье, радостные мгновенья приобщения к источнику бодрости и здоровья.

Я уже давно увлекаюсь сбором лечебных трав. Собираю их с любовью, разговариваю с каждой травинкой или корешком.

Знаю, сотни тысяч людей страдают желчнокаменной болезнью. И меня в свое время замучила эта болезнь. Врачи рекомендовали операцию, «скорая» устала приезжать на вызовы. УЗИ показало, что камни в желчном пузыре довольно большие: 1,2 мм, 0,9 мм, 0,6 мм, а также еще и более мелких немало. Плюс еще и хроническое воспаление печени.

Так вот, от операции я отказалась. Приняла решение лечиться травами. Вначале прочитала множество литературы, вестник «ЗОЖ» был настольной книгой. Выписала рецепты, прикинула, что мне подойдет, — и взялась за дело.

Лечение начала с корней шиповника. Его накопала весной, порезала, посушила. Заваривала 1 стакан корней шиповника на 3 литра воды, кипятила 15 минут. Такого отвара в день выпивала 3 литра. За два месяца боли стали меньше, а приступы острой боли вообще прекратились. Уже победа!

Второй курс продолжался полгода. В это время пила сбор трав и корней: цветки бессмертника, пижмы, липы; корни аира, марены красильной, дягиля, листья черной смородины, плоды укропа и шиповника, побеги туи, трава чистотела и буквицы.

Все это время придерживалась диеты — исключила копчености, острую, жирную и жареную пищу. Пила соки – свекольный, яблочный, гранатовый. Сильные боли во время приступа снимала настойкой болиголова: 2-3 капли в 50 г воды. Также 5 дней во время приступа пила отвар марены красильной: заваривала 6 граммов перемолотых на мясорубке корней в 250 мл воды, кипятила 5-7 минут, настаивала 30 минут и принимала по 1/4 стакана 3-4 раза в день после еды через полчаса. Еще пила отвар буквицы лекарственной, это растение мало кому известно, хотя, как правильно заметил башкирский травник Рим Ахметов, трава эта улучшает состояние не только печени, но и почек, мочевого пузыря, лечит пневмонию и кровотечение из легких, ревматизм, радикулит и другие болезни. Мне буквица успокоила воспаленную печень. Чуть не забыла сказать: за время лечения травами я не принимала никаких таблеток.

И вот результат. Когда через восемь месяцев сделала УЗИ, в желчном пузыре оказался лишь песок. Прекратились боли в правом подреберье, забыла об изжоге, отрыжке, горечи во рту. Я словно заново родилась на свет. И теперь снова мечтаю о путешествиях, походах в горы.

**Адрес: Репиной Светлане Викторовне, 385776, Республика Адыгея, Майкопский район, ст. Новосвободная, ул. Южная, д. 10.**

# БУДЬ НА «ЗОЖ» ВО ВСЕМ ПОХОЖ!

Многое, о чем пишется в вестнике, мне очень близ-

ко, потому что принципов здорового образа жизни придерживаюсь более 20 лет.

В детстве была болезненной девочкой, провела много времени в поликлиниках и больницах. Врачи старались, как могли, пичкая лекарствами, а родители слепо им верили. Окончив школу и уехав учиться в Москву, выбросила свою медицинскую карточку (толщиной с энциклопедический словарь) и стала заниматься спортом. Начала принимать холодный душ. Через год-другой забыла навсегда о своем хроническом гайморите.

Сейчас у меня возникли серьезные проблемы с позвоночником, но решаю их не с помощью врачей: занимаясь плаванием, гимнастикой и восточными танцами. Около года назад услышала о системе Норбекова, в сентябре прошла оздоровительный курс в группе у нас в Липецке. Улучшилось состояние позвоночника, стала лучше видеть.

Стараюсь всегда поддерживать хорошее настроение, ибо это главная составляющая хорошего здоровья. Я — вегетарианка с 10-летним стажем, могу поделиться рецептами простых и вкусных овощных блюд. Одна из составляющих моего питания — соевые продукты, благо у нас в Липецке есть свой соевый цех. Недавно стала сотрудником Центра экологических программ по выращиванию грибов — вешенка. Рекомендую их всем, кто хочет иметь здоровую и полноценную диету, тем более что их достаточно просто выращивать в домашних условиях.

Прочитав последний из полученных номеров «ЗОЖ», написала стихотворение — пожелание в Новом году всем «старым» и «новым» читателям вестника.

*Я в Новый год вам пожелать*
*Хочу без толики сомненья:*
*Чтоб дружно приняли решенье*
*Свой образ жизни поменять.*
*Полезный опыт — перенять,*
*С привычкой вредною — расстаться.*
*Водой холодной обливаться*
*И свежим воздухом дышать.*
*Упорства пожелать хочу,*
*Зарядку делать — не с ленцою!*
*Почаще бегать всем трусцою,*
*Чтоб реже забегать к врачу.*

***

*Рецепты жизни дарит «ЗОЖ».*
*Будь на него во всем похож!*

**Адрес: Гордеевой Галине Владимировне, 398035, г. Липецк, ул. Космонавтов, д. 47/3, кв. 35.**

## В СРАЖЕНИИ ЗА ЖИЗНЬ МНЕ ПОМОГАЮТ ЗОЖЕВЦЫ

Рак молочной железы «заточил» меня, прожившую 40 лет в городе, в деревню, в отчий дом. Беда заставила изучать по книгам «родословную» этой коварной болезни и искать способы противостояния и борьбы с ней. Я отказалась от операции, настрадавшись от облучения и химиотерапии. Эти способы «лечения» разрушают организм очень успешно. Прежде всего по этой причине я решила сражаться с болезнью при помощи народных методов и средств. В этом сражении мне очень помогают зожевцы.

Как и Г.И.Дьякова из Тульской области («Капитализм, братцы!», «ЗОЖ» № 19 за 2002 г.), я, начитавшись о «Тодикампе», ринулась в Москву в этот центр и тоже получила шок от бешеных цен. И тем не менее считаю, что статьи о «Тодикампе» были нужны: они рациональны, полезны, познавательны. Хотя я и не купила «Тодикамп» в Москве, но тем не менее именно в центре я узнала дозировку и метод приема керосина. «Тодикамп» — он, в сущности, и есть керосин. Ну, а что до цен, то они несоразмеримы со здравым смыслом.

Лично я от супердорогого «Тодикампа» перешла на керосин очищенный, соки и, конечно, фитотерапию. Виктор Дмитриевич Абрамов в своем письме «Выращиваю лекарства сам» («ЗОЖ» № 19 за 2002 г.) правильно заметил: то, что мы покупаем в аптеке, далеко не всегда дает нужный эффект. Оказывается, чрезвычайно важно знать нужный момент сбора. Хочу назвать книгу, в которой без лишнего разглагольствования рассказывается, когда и что лучше делать — от строительства и уборки дома до сбора, сушки, укладки на хранение трав, плодов, овощей. Книга называется «Все в нужный момент», авторы — И. Паунггер и Т.Поппе.

При сборе трав я рассчитывала только на себя. Сабельника (декопа) заготовила много. Уж очень он был хорош — толстые, жирные корневища. Целебная трава, собранная для лечения какой-то части тела или органа, помогает особенно хорошо, если собрана в день того знака Зодиака, который управляет этой частью тела или органом. Я собирала сабельник в дни «Весов» и «Козерога», а это гарантия избавления от болей в области бедер, болезни почек и мочевого пузыря, болезни костей и суставов.

Что касается рецептов, то у меня есть один интересный, но для меня недосягаемый: в нашей местности не растет омела белая.

У омелы белой очень большой спектр целебного воздействия. Растение ядовитое. Понижает артериальное давление, усиливает деятельность сердца, расширяет сосуды, уменьшает возбудимость нервной системы. Листья и плоды используют наружно при ревматизме, подагре, воспалении лимфатических узлов и опухолях. Омелу используют для лечения злокачественных опухолей. Делают настои, отвары и чай.

10-15 г измельченных веточек и листьев залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 10 мин., затем настоять 30 мин., процедить и пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день во время еды. Курс лечения 10-15 дней.

Для онкобольных советую приобрести книгу Дитриха Байерсдорффа «Лечение и профилактика рака: комплексный подход».

**Адрес: Михайловой Ю.Д., 171274, Тверская обл., Конаковский район, пос. Козлово, ул. Северная, д.1.**

## КАК Я ГОРЛО ЗАКАЛЯЛА

Наверное, Всевышний послал мне «ЗОЖ». Это не газета, а бесценный клад полезных советов! Ведь самое главное в жизни человека — это быть здоровым. И ни за какие сокровища мира здоровье не купишь. Меркнет свет, если ты болен.

Очень много писем в рубрике «Отзовитесь» по поводу болезней горла: фарингит, ларингит, тонзиллит. Последний коварен тем, что приводит к заболеваниям суставов, сердца, почек. Меня много лет мучили остеохондроз, полиартрит, ревматизм. Врачи решили, что виновата ангина — очаг всех моих болячек «сидит» в горле. И лет 7 назад стали готовить к операции. Вроде бы маленькая операция, но все же не хочется под нож. Верно?

Пришла от доктора на работу расстроенная. А одна из сотрудниц и говорит: «Ну, что ты нос пове-

сила? Ну-ка, давай, закаляй свое горло». И вот как я стала это делать:

Набираю в 1,5-литровую колбу воду из-под крана, ставлю в морозилку на сутки или двое. Достаю образовавшийся кусок льда и немного размораживаю на верхней полке холодильника, чтобы лед плавал в воде. И когда хочется пить, пью эту воду. Никогда от ледяной воды горло не болело, так что не бойтесь. Это не молоко из холодильника — моя погибель.

Растаявшая вода очищена от примесей, почти дистиллированная. Употребляя ее, я забыла, что когда-то в шутку называла себя «три в одном», так как у меня все три болезни горла были хроническими — тонзиллит, фарингит и ларингит. Перестала мучить ангина, сопровождавшаяся сильным удушьем, — моя спутница чуть ли не с рождения. Так что действуйте и верьте, помощь придет!

*Пусть что хочется,*
*то и сбудется,*
*Что не ладится,*
*то забудется.*
*Пусть хорошее*
*только помнится,*
*И, как в сказке, все*
*в жизни исполнится!*
*Пусть стучатся*
*в двери всех*
*Счастье, радость и успех!*

**Адрес: Романовой Светлане Владимировне, 462430, г.Орск, ул. Беляева, 4-43.**

## УВИДЕЛА НАДЕЖДУ НА ПРОДОЛЖЕНИЕ ЖИЗНИ

Благодаря рецептам, которые печатают в «ЗОЖ», мой муж живет второй год после операции. Диагноз прозвучал так неожиданно: рак пищевода. Он — бывший военный, прошел Афганистан. А на войне как на войне. Было не только ранение, но и змеи кусали, и малярия одолевала... Все это не прошло бесследно.

Муж награжден несколькими боевыми орденами, но Родина забывает своих сыновей. Сначала я очень расстроилась и не знала, что мне делать, с чего начинать? Я очень благодарна моему бывшему начальнику Людмиле Филипповне Радыгиной (мы с ней работали в правоохранительных органах): она одна из первых откликнулась на мою беду — принесла подшивки газеты «ЗОЖ» за два года. Когда я стала читать ее, то приобрела уверенность и увидела надежду на продолжение жизни. Люди добрые откликнулись и принесли чистотел, болиголов. Я сразу стала давать мужу настойки. Ему стало легче. Потом прочитала в газете, как одному мужчине с таким же диагнозом, как и у моего мужа, помогла настойка черного грецкого ореха на водке. Написала по адресу в Сочи Гарбузову Геннадию Алексеевичу. Даже без предоплаты он выслал нам этот драгоценный черный орех. Стали пить его по схеме. Мужу стало сразу лучше, пищевод расширился, рвота прекратилась, стал набирать вес. С 42 килограммов мы дошли до 70.

Мы и сейчас пьем эту спасительную настойку. Сначала принимали по методике, сейчас остановились на двух чайных ложках утром натощак. Еще муж принимает отвар горькой полыни и плоды молотой гвоздики. Это за полчаса перед обедом и ужином.

Я давно хотела сказать спасибо всему коллективу редакции «ЗОЖ» за то, что создали такую чудесную газету. Если бы не она, я не знала бы, как выйти из создавшегося положения.

**Адрес: Буракиной Л.С., 424002, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Первомайская, д. 144, кв. 20.**

**«ЗОЖ»: Мы позвонили Лидии Степановне и поинтересовались здоровьем ее мужа. Она сказала, что лечение проходит успешно. Все в семье рады и довольны.**

## ЗА СЕКУНДУ ПЕРЕВЕРНУЛАСЬ ЖИЗНЬ

В августе 2000 года моего 1-месячного ребенка, которого мы ждали 11 лет, уронили (в погреб). В результате перелом черепа, ушиб головного мозга. В считанные секунды перевернулась вся жизнь.

Через 10 минут мы летели на машине в райцентр в больницу. Оттуда на «Скорой» отправили нас в Саратов в областную детскую больницу, где сделали операцию. Затем перевели в областную инфекционную больницу. Там нас в буквальном смысле слова подняли на ноги. В то тяжелое время судьба свела нас с замечательными людьми, которые нам помогли, поддержали. Прошло уже почти 2 года, а у нас с мужем остается чувство чего-то невыполненного. Хочется сказать всем спасибо, кто нам помог: Алисе Жарковой, нейрохирургу Виктору Николаевичу Иванченко и анестезиологу Александру Викторовичу, лечащему врачу Татьяне Николаевне, медсестрам Алесе, Гале, Наталье Константиновне. Понимаете, я была в таком состоянии, что не помню сейчас некоторых имен и фамилий, хотя их лица стоят перед глазами. Спасибо Маняевой Татьяне Николаевне, благодаря ее лечению наш ребенок не отстает в развитии от своих сверстников, Рытовой Татьяне Николаевне, которая помогает нам бороться с дисбактериозом.

Хочется выразить особую благодарность своим односельчанам. А коллеги по работе сложились и оказали нам большую материальную помощь. Мы искренне верили в то, что наш малыш выжил только благодаря людскому теплу и участию. Дай Бог всем вам здоровья. Будет здоровье — придет все остальное.

А теперь о народных методах лечения. После перенесенных травмы и операции моему малышу (ему было уже 3 месяца) поставили диагноз — дисплазия тазобедренных суставов, отсутствие точек окостенения. Как мы с этим боролись? Варили говяжьи ножки, как для холодца. Сначала отбирали суставы (жилочки), затем пропускали их через мясорубку и давали малышу, сколько съест, вместо прикорма. Иногда он ел 1 чайную ложку в день, а иногда целую пиалу. В 6 месяцев рентген показал отсутствие точек окостенения, а в 9 — полный порядок. Может, кому-нибудь пригодится наш опыт.

**Елена Курбатова.**
Саратовская обл.

# НАШ ХРУСТАЛИК — «ЖИВАЯ ЛИНЗА»

***В вестник «ЗОЖ» приходит немало писем, в которых читатели просят рассказать о наиболее распространенных заболеваниях органов зрения, о том, как справиться с недугами, в том числе и народными средствами.***

***Наш корреспондент Светлана ПАЛЬМОВА попросила ответить на эти и многие другие вопросы главного врача Научно-исследовательского института глазных болезней Российской Академии медицинских наук, врача высшей категории Маргариту Николаевну ЛЕБЕДЕВУ.***

**«ЗОЖ»: В наши дни офтальмология достигла многого. Современная хирургия практически всегда восстанавливает утраченное при катаракте зрение, новые методы диагностики позволяют обнаружить в ранней стадии глаукому, что приводит к положительным результатам лечения. Мы получаем много писем от тех, кто страдает от этих, да и от других болезней органов зрения. Что вы можете сказать нашим читателям?**

**М.Л.:** Действительно, катаракта, глаукома, отслоение сетчатки, макулодистрофия, диабетическая ретинопатия, атрофия зрительного нерва – наиболее распространенные недуги. По статистике, ежегодно более чем у миллиона человек возникает катаракта, заболевание, значительно ухудшающее зрение.

Способы лечения катаракты постоянно совершенствуются. Создаются новые лекарственные препараты, которые задерживают развитие этой болезни, возвращают прозрачность хрусталику.

**«ЗОЖ»: Расскажите, пожалуйста, как и почему возникает катаракта, как диагностируется эта болезнь, что способствует ее развитию?**

**М.Л.:** В переводе с греческого катаракта – это «водопад». Так древние греки называли помутнение хрусталика, той самой «живой линзы», благодаря которой мы видим мир. Линза состоит из воды и белков, причем белковые молекулы располагаются так, что свет свободно проходит через них и фокусируется в одной точке – в центральной ямке желтого пятна. Первые признаки катаракты – нарушение прозрачности волокон хрусталика. Появляются сначала небольшие мутные участки, затем весь хрусталик становится мутным. Зрение постепенно портится, человек перестает различать лица окружающих, ему трудно читать.

Поэтому чрезвычайно важно как можно раньше распознать болезнь, принять меры для ее лечения, чтобы обойтись без операции. В этом нам помогает метод биомикроскопии глаза, с помощью которой мы выделяем 4 группы катаракты: начальная, незрелая, зрелая и перезрелая.

**«ЗОЖ»: Обратимся к читательской почте. Л.Курбатова из Иркутской области пишет о том, что у нее осложненная катаракта, застарелая воронкообразная отслойка сетчатки левого глаза.**

**М.Л.:** Автор этого письма, по ее словам, с детства страдает близорукостью, которая чревата всевозможными осложнениями. Воронкообразная отслойка сетчатки свидетельствует о том, что сетчатка отслоилась на большом протяжении. Увы, этот глаз как бы бесперспективен, оперировать его не имеет смысла. А вот позаботиться о сохранении второго глаза необходимо. Чтобы поддержать его в рабочем состоянии, рекомендую делать специальную гимнастику, тренирующую мышцы глаза. Это вращения вправо – влево. Сильно зажмурьтесь и так же сильно откройте глаза, потом сделайте как бы крестик глазами: справа – налево, слева – направо, вверх – вниз, вверх – вниз. Простые упражнения, выполненные по 10-15 раз, укрепляют мышцы глаз, улучшают приток и отток крови. Что очень важно.

**«ЗОЖ»: Еще письма. От Л.Лучиновой из Брянска. У нее, как говорится, полный комплект: и катаракта, и глаукома. Т.Козлова из Ижевска просит помочь своей знакомой 24-летней девушке. Она с 10 лет страдает сахарным диабетом и, как следствие, — катаракта, глаукома, отслоение сетчатки. Н.Царева, живущая в Челябинской области, жалуется на плохое кровоснабжение сетчатки, с горечью пишет, что теряет зрение. Внук ветерана Великой Отечественной войны К.Лютовой (они живут в Волгограде) 20-летний Андрей слепнет. У него страшный букет болезней – и дистрофия роговицы, и полярная катаракта, и косоглазие, и...**

**М.Л.:** Сколько же горя в этих письмах! Ох уж этот сахарный диабет! Он является частой причиной слепоты. Сахарный диабет повреждает сосуды всего организма, в том числе и глаз. Бесконечные кровоизлияния в глаза образуют сгустки крови, которые, в свою очередь, препятствуют прохождению света. На фоне диабета возникают и осложненные катаракты, и отслойка сетчатки. Значит, в первую очередь необходимо заняться нормализацией сахара в крови. Сейчас оперативным путем заменяют пораженную сахарным диабетом сетчатку искусственной. Но это – крайний шаг.

Теперь об Андрее. К сожалению, врожденные заболевания компенсировать очень и очень трудно. Косоглазие юноши – вторичное заболевание. Его можно прооперировать, добиться того, чтобы изображение попадало в центр сетчатки глаза. Дорогие волгоградцы, свяжитесь, пожалуйста, с нами. Постараемся как-то помочь.

Мне хотелось бы еще подчеркнуть и следующее. Как не может человек обойтись без витаминов, так и нашим глазам без них никуда. Для зрения полезен витамин **А**, когда его недостает, человек сталкивается с трудностями при привыкании к свету после темноты и, наоборот, к темноте после света. Витамины **В**, в особенности рибофлавин, тоже очень важны для здоровья глаз. Если человек недополучает их, возникает определенный страх перед ярким светом. Кальций необходим для жидкости в глазу, протеин – для замены разрушившихся глазных тканей. Но все-таки пальма первенства принадлежит витамину **С**, который концентрируется в хрусталике здорового глаза.

Кровоснабжение сетчатки улучшает черника – в самых разных видах. Непременно ежедневно надо есть не только сырую морковь, но и сливочное масло – хотя бы 15-20 граммов. В нем содержится провитамин **А**. Я рекомендую не забывать о петрушке – от корней до листьев. Это такой же целебный элемент, как и назначенное врачом лекарство. Добавляйте петрушку в пищу три раза в день. Зожевцы, страдающие заболеваниями органов зрения, должны знать:

все красно-оранжевые овощи, ягоды, фрукты – перец, помидоры, клубника, земляника, апельсины, лимоны, мандарины – лечебно-полезные продукты. Они способствуют улучшению кровоснабжения глаза.

Не надо забывать и о крапиве двудомной. Весной и в начале лета включите в свой рацион салаты, борщи, супы из свежих листьев двудомной крапивы. Не поленитесь приготовить сок из листьев двудомной крапивы и пейте ежедневно по полстакана или по стакану этого напитка.

Очень неплохо зарекомендовали себя капли, приготовленные из натурального чистого пчелиного меда. В нем не должно быть примесей сахара! Нужно смешать такой мед с дистиллированной водой в соотношении 1:3, процедить. Раствор советую хранить в холодильнике. А капать при катаракте рекомендую по 2-3 капли в каждый глаз утром и вечером. Процедуру эту следует делать в течение года без перерыва.

**«ЗОЖ»: Но все-таки, наверное, не обойтись без лекарственных препаратов. Что вы посоветуете нашим читателям принимать, например, при лечении той же катаракты или глаукомы?**

**М.Л.:** Хотела бы подчеркнуть: на состоянии глаз сказываются и гипертония, и атеросклероз, и остеохондроз, и нарушение обмена веществ, и сахарный диабет, о котором мы уже говорили. Нельзя лечить только глаза, речь идет о здоровье человека в целом. Теперь о лекарствах.

Есть прекрасный недорогой отечественный препарат — глицин. Если принимать его утром – повышается работоспособность, если вечером – глицин оказывает расслабляющее действие. Он стимулирует зрительный нерв. Советую принимать его по одной таблетке три раза в день под язык.

Катаракту лечат также заместительной терапией, когда в организм вводят вещества, которых не хватает хрусталику для самостоятельного поддержания прозрачности. Известно более 60 различных препаратов, применяемых при лечении катаракты в виде капель. Это зарубежные витайодурол трифосфаденит, витафакол, офтан-катахром, сэнкаталин и другие. Широко мы применяем и отечественные препараты, содержащие рибофлавин, глутаминовую, аскорбиновую, никотиновую кислоты, йодистый калий и другие. Эффективен для лечения катаракты такой раствор: рибофлавина 0,002 г, аскорбиновой кислоты 0,02 г, дистиллированной воды 10 мл. К этому раствору добавляют 0,003 г никотиновой кислоты. Все эти составляющие участвуют в процессах окисления, благоприятно влияют на обмен веществ в хрусталике.

В природе существует немало растений, понижающих внутриглазное давление, улучшающих обмен веществ. В качестве примера назову два сбора.

3 чайные ложки сухих измельченных цветков календулы залить 0,5 л кипятка, настоять 2-3 часа, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день. Можно использовать этот настой и для промывания глаз. Еще один сбор выглядит так: береза (лист), брусника, подорожник, лен, спорыш, череда, хвощ, крапива – по одной части, зверобой – 3 части, рябина, шиповник – по 2 части. Готовить, как и в первом случае. Пить по полстакана 2-3 раза в день.

**«ЗОЖ»: Еще одна проблема – глаукома...**

**М.Л.:** Основная причина этой опасной болезни – повышенное внутриглазное давление. Человека ничего не беспокоит, глаз не болит, не краснеет. Сначала снижается боковое зрение, и часто пациент этого не замечает.

Потеря же центрального зрения происходит уже на последней стадии глаукомы. Да, мы пытаемся снизить глазное давление с помощью лекарств, операции. Но вернуть нормальное зрение при глаукоме практически невозможно, так как пострадавший зрительный нерв восстановить нельзя. Увы... Поэтому важно выявить внутриглазное давление как можно раньше, пока не пострадал зрительный нерв.

**«ЗОЖ»: Какие факторы способствуют развитию глаукомы?**

**М.Л.:** Их немало. Тут и неблагоприятная наследственность, и сахарный диабет, и возрастные сосудистые заболевания, и выраженная дальнозоркость, и употребление лекарств, которые расширяют зрачок, и курение, и употребление алкоголя, и катаракта.

**«ЗОЖ»: Г.Ахматова из Свердловской области пишет: «С недавнего времени у меня перед глазами появляются радужные круги, оранжевые точки. Что это такое?»**

**М.Л.:** Эти симптомы говорят о повышенном внутриглазном давлении, нужно срочно обратиться к окулисту. Иначе могут произойти необратимые процессы, и вы потеряете зрение. Причем произойти это может очень быстро – за каких-нибудь три часа.

При глаукоме могут быть головные боли, напоминающие приступы мигрени, беспричинное слезотечение, кажущееся увлажнение глаза. Все это сигналы, мимо которых нельзя проходить ни в коем случае. Лечат глаукому медикаментозно, лазером и хирургически.

Из народных средств при глаукоме могу также порекомендовать такой рецепт. Попробуйте пить перед обедом и перед сном по одному стакану воды с растворенным в ней 0,2 г мумие. Курс лечения – 20 дней. Употребляйте в пищу как можно больше клюквы или сок из этих очень полезных ягод.

**«ЗОЖ»: О двух последних методах мы поговорим в следующей беседе. А вот о медикаментозном методе хотелось бы узнать подробнее сейчас.**

**М.Л.:** Для лечения глаукомы используются глазные капли. Наиболее известен 1-процентный раствор пилокарпина гидрохлорида. Неплохо зарекомендовал себя антиглаукоматозный препарат офтандипивефрин. Он уменьшает количество внутриглазной жидкости, вызывает улучшение оттока влаги. Снижает внутриглазное давление препарат ксалатан, сохраняющий свою эффективность в течение более двух лет. Но все эти капли можно применять только по назначению врача, не забывайте об этом!

И, конечно же, тоже по назначению врача больной может принимать препараты, улучшающие обменные процессы в сетчатке и зрительном нерве. Среди них таблетки никотиновой кислоты, но-шпы, никошпана, аминалона, кавинтона, трентала и другие. Я рекомендую больным глаукомой соблюдать режим, спать не меньше 7-8 часов в сутки, гулять на свежем воздухе, придерживаться молочно-растительной диеты. Забудьте о кофе, спиртных напитках, ограничьте прием жидкости до 4-5 стаканов в сутки. Необходимо включить в рацион продукты мочегонного действия: арбузы, березовый сок, петрушку, смородину, виноград, землянику, укроп, шиповник, тыкву, хрен, редьку, капусту, рябину.

Повышенное внутриглазное давление снижает зеленый цвет лугов и лесов, поэтому отдыхайте почаще на природе, а в солнечные дни непременно носите солнечнозащитные очки с зелеными стеклами.

**«ЗОЖ»: Мы продолжим разговор о болезнях глаз в следующей беседе.**
**А пока сообщаем адрес НИИ глазных болезней РАМН: Москва, ул. Россолимо, д.11-А.**
**Телефоны: (095) 248-7675, 248-4357.**

## СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО

Истинно, у «ЗОЖ» очень большая семья. Дай Бог, чтобы в новом году она стала еще больше!

На нашу просьбу: как вылечить панкреатит и паховую грыжу отозвались со всех концов России. Большое всем спасибо и крепкого всем здоровья! Многих я поблагодарила через письмо, но пусть не обижаются те, кому не смогла ответить.

Хочу поблагодарить через вестник: Набокову В.А. из Киржача, Завьялову Л.Н. из Алтайского края, Застылову В.Г. из Армавира, Кочеткову Л.М. из Москвы, Потемкина В.Г. из Оренбургской обл., Горохову Л.Н. из г. Екатеринбурга, Байрамову А. из Махачкалы, Чиглова О.В. из Москвы, Чиркова из Башкирии, Емельянова из Ижевска, Савченко А.Т. из Владивостока.

Дорога наша газета не только рецептами, но и общением с добрыми людьми. А в наше трудное время это так греет душу! Ведь злой человек никогда не откликнется на чужую боль.

В Москве стоит памятник доктору Гаазу, и там выгравированы его слова: «Люди, спешите делать добро».

Хочу обратиться ко всем зожевцам: пишите в новом году больше. Делитесь и радостью, и невзгодами, пишите, кому одиноко. Ведь высказав, облегчите душу, да и хороший совет, а может, и помощь получите от добрых наших членов семьи «ЗОЖ».

**Адрес: Варламовым Льву Григорьевичу и Руфине Семеновне, 357070, Ставропольский край, село Курсавка, ул. Мира, д. 35.**

## ЖИТЬ ПОМОГАЕТ ЮМОР

«ЗОЖ» — мой верный друг, и по его законам я давно уже живу. Мне 65 лет. Болезней хватает: артроз, артрит, пиелонефрит, сосудистая дистония, ИБС, панкреатит... да ну их! Ты, «ЗОЖ», радуешь меня теперь каждую свободную минуту.

Знакома с холодной водой. В этом мне помогают советы Порфирия Иванова. Старалась придерживаться этих рекомендаций. И постепенно они стали для меня нормой жизни.

Утром ем овсяную кашу. Пью талую воду. Учусь раздельно питаться. Жить мне помогают вера в Бога, юмор. По вдохновению пишу стихи. Каждое воскресенье хожу в спортивный клуб «Антей». У нас экспериментальная духовная женская группа под руководством юриста, мастера спорта Николая Абрамовича Вдовкина. В группе проводим спортивные занятия, ходим в сауну, пьем чай, но самое главное для нас — это общение. Желаю всем в наступившем Новом году здоровья, любви, мудрости.

**Адрес: Горбуновой Ираиде Андреевне, 461637, Оренбургская обл., г. Бугуруслан, 2-й микрорайон, д. 5, кв. 1.**

## СВЕТ В ОКОШКЕ

Живу на Урале, в небольшом городке. Уже на пенсии, вырастила детей, сейчас всю любовь внучкам отдаю. Из-за них хочу подольше «задержаться» на этой земле.

Не понимаю тех, кому скучно жить. Дел-то вокруг — хоть отбавляй! Летом занимаюсь огородом, собираю лечебные травы, на зиму заготавливаю соленья-варенья. Утром просыпаюсь и говорю: « Как же хорошо, новый день наступил, как хочется жить!» Вспоминаются слова: «Искусство продлить жизнь заключается в том, чтобы ее не укорачивать». Значит, надо так и поступать: думать о своих близких, заботиться о своем здоровье. И тут «ЗОЖ» — неоценимый помощник. Он для меня — как свет в окошке.

**Адрес: Мазаевой Ольге Михайловне, 457670, Челябинская обл., г. Верхнеуральск, ул. Энгельса, д.76.**

## РЕЦЕПТ ДЛЯ ДУШИ

Хочу рассказать о том, как в тяжелую послевоенную годину солдаты спасли нашу семью от голодной смерти. Шел 1946 год, мы с мамой (отец погиб под Москвой) жили на Смоленщине, в землянке. Кормить нас, детей, было нечем. И мама решила меня, одиннадцатилетнюю девочку, послать к брату Михаилу в Брест: он там служил.

Как я добралась, лучше не вспоминать. Но все-таки нашла Мишу! Вызвали его на командный пункт, а он, увидев меня, грязную, оборванную, заплакал. Отпустил брата командир на 10 суток, чтобы мы поехали домой, да и для того, чтобы он, единственный в семье взрослый мужчина, помог матери.

Когда солдаты узнали об этом, они отдали нам свой двухдневный паек. Так что домой мы привезли такое богатство, о котором и не мечтали. И мама поделилась продуктами с соседями, иначе она и не могла поступить. А потом шефы построили нам дом, который и по сей день стоит в нашей деревне, и мы живем в нем.

**Адрес: Романовой Раисе Яковлевне, Смоленская обл., Сафоновский район, ст. Яковская.**

## В НОВОЙ ЗЕЛАНДИИ НАС ЧИТАЮТ

Так сложилась судьба, что я сейчас живу далеко от России, в Новой Зеландии. Но и здесь, за десятки тысяч километров от Москвы, мы читаем и перечитываем вестник «ЗОЖ». Сначала те подшивки с 1994 года, которые я увезла с собой, а потом и новые, только что вышедшие номера.

Живем в очень симпатичном городе Окленде, где довольно много наших соотечественников. Почти все они раньше и понятия не имели о вестнике «ЗОЖ». У нас есть русское радио, и теперь, когда мне присылают очередной номер, по радио сообщают о том, что пришли свежие русские издания, в том числе — и вестник «ЗОЖ». И мы устраиваем обсуждение статей, рецептов читателей. И словно вновь на Родине побывали — такое ощущение...

Я всегда интересовалась здоровым образом жизни, более того, являюсь его последовательницей. Учение Порфирия Иванова давно взяла на вооружение. Когда не успеваю по тем или иным причинам искупаться в море (а у нас зимой температура воды +12-+13 градусов), непременно обливаюсь холодной водой. Ежедневно бегаю, придерживаюсь раздельного питания, на завтрак частенько ем пророщенную пшеницу. Гимнастику делаю и утром, и вечером.

Вот так и живу. И чувствую себя здоровой, и

хочется петь и танцевать. А я ведь в шесть раз старше вестника...

У меня девиз такой: «Лучше умереть на ходу, чем лежать на боку». Потому-то и веду такой образ жизни.

**Адрес: Копыловой Идее Николаевне, Новая Зеландия, Окленд.**

**«ЗОЖ»: Спасибо за доброе письмо, Идея Николаевна. А вот умирать, даже на ходу, не надо. Живите долго и счастливо, а мы постараемся вам в этом хоть немного помочь.**

## БЕСПРЕДЕЛЬЩИКИ

Очень много полезного взяла из «ЗОЖ» для оздоровления своего организма. Мне 52 года, болячек много, но я не собираюсь им подчиняться. У меня есть «ЗОЖ»! Спасибо газете за исчерпывающие материалы специалистов и народных целителей.

Но пишу я в основном о том, что трогает до глубины души, не за себя, а за малообеспеченных граждан, в основном пенсионеров.

В № 20 (224) за 2002 г. в «Колонке редактора» я обратила внимание на подписную цену вестника — 35 руб. 40 коп. на 6 месяцев. А подписная цена на почте в Московской области — действительно 82 рубля. Хотя на второе полугодие 2002 года подписалась и не зацикливалась как-то на цене, потому что газета ценная. Оттого связисты этим и злоупотребляют, что газета нужна людям за любую цену. Обидно за газету, ей же эти деньги не попадают, все оседает у связистов. Одним словом, беспредельщина!

Временно я нашла выход для себя — подписалась на 2003 год через киоск «Союзпечати» за 65 руб. на 6 месяцев.

**Адрес: Ковалевой Екатерине Макаровне, 142602, Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул.Володарского, д. 8, кв.33.**

## ДВА ЛУЧИКА СВЕТА

Так случилось, что к 60 годам я осталась одна: муж умер, дочь постоянно занята работой, семейными делами и даже поговорить по душам времени у нее нет. А как хотелось бы иметь рядом единомышленника — умного, доброго, понимающего...

Сорок лет я проработала в здравоохранении, в среднем звене медицинского персонала. Работы всегда было много, отпуск, как правило, летом не давали, а я всю жизнь мечтала пожить среди нашей русской природы. Возможности такой не было. И вот, — о чудо! — теперь с ранней весны до поздней осени я живу на даче. Радуюсь первым лучам солнца, пению птиц, молодым зеленым листочкам, цветам, дышу чистым воздухом, словом, живу природой и ее прелестями.

И всегда рядом со мной вестник «ЗОЖ». Он постоянный источник душевного покоя, радости жизни, любви к природе, доброго отношения к людям. И, конечно же, — лучший советчик в оздоровлении организма, правильном питании, образе жизни. И я неуклонно применяю то, что считаю нужным для себя.

**Адрес: Середе Римме Ивановне, 400066, г. Волгоград, ул. Советская, д. 21, кв. 43.**

## ИЗБАВИЛАСЬ ОТ МАСТИТА

Впервые «ЗОЖ» читала еще в школе, его одно время выписывала моя мама, потом пошли денежные реформы, обвалы, и пришлось от «ЗОЖ» отказаться.

Сейчас уже сама стала мамой, моему сыночку 10-й месяц, а с января этого года моя вторая мама — свекровь выписала «ЗОЖ». Все читаю буквально от корки до корки, кое-что испытала на себе. Лечила коленку снегом с солью, болела так, что еле ходила. Но после лечения все стало нормально.

По рецептам «ЗОЖ» избавилась от мастита — сделав компресс, даже не компресс, а растирание из водки и камфорного масла. В рецепт внесла новшество: при появлении температуры выпила не таблетку, а чай с малиной (я вообще стараюсь таблетки не употреблять).

**Адрес: Гришиной Н.В., 461505, г. Соль-Илецк, Оренбургская область, ул. Калинина, д. 10, кв. 1.**

**«ЗОЖ»: Приводим рецепт компресса, предложенного Светланой Викторовной Карицкой («ЗОЖ» № 5 (209) за 2002 год).**

***«При мастите смешайте 1 столовую ложку водки с 1 чайной ложкой камфорного масла и вотрите в больную грудь, предварительно сцедив молоко. Тепло укутайте шерстяным платком. Если у вас высокая температура, выпейте таблетку тетрациклина с нистатином. Процедуры желательно делать на ночь, достаточно 1-2 раз для излечения».***

## ТАКОМУ ДОКТОРУ ВЕРЮ!

Два года назад моя сватья (замечательная труженица) заболела, и ей ампутировали ногу. Никаких толковых советов по дальнейшему лечению она не получила. У нее начались сильные боли. Обезболивающие лекарства не помогали. Написала в «ЗОЖ», прося совета. И вот получаю ответ на свою просьбу от доктора Владимира Степановича Хорошева. Он подробно описал, чем лечить, дал много рецептов. Но главное — в нем было много доброты и сострадания. По возможности его советы были реализованы.

Вскоре я рискнула написать В.С. Хорошеву о себе. Также получила рекомендации относительно лечения своего заболевания. Не представляете, как я была благодарна этому далекому, почти незнакомому человеку. Я даже заплакала. Сравнила свой визит в больницу в сосудистое отделение. Врач посмотрел мою ногу, просто сказал: «Обращайтесь к своему невропатологу, а это заболевание не мое». И все. Невропатолог 3 года выписывает трентал.

Прошло 2 года. И вот новая беда. Серьезное заболевание, операция... Первая мысль — обратиться в «ЗОЖ» к доктору Хорошеву. И что же, я вскоре получаю от него сочувствующее, большое письмо и рецепты. Какое же у этого человека большое, доброе сердце! Пожалуйста, мне хочется, чтобы об этом знали все. Хочу пожелать Владимиру Степановичу здоровья, благополучия и много, много лет плодотворной работы для больных людей, которые обращаются к вам, как и я.

**Адрес: Комаровской Нине Алексеевне, 680000, г. Хабаровск, ул. М. Амурского, 13-55.**

# НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К УРОЛОГУ

***В 1-м (229-м) номере «ЗОЖ» за 2003 год мы с помощью врача высшей категории Игоря Вячеславовича Лукьянова познакомили вас с тестами, с помощью которых вы самостоятельно способны определить состояние своей предстательной железы и при грозных симптомах обратиться к врачу.***

***Сегодня добрый наш доктор Наталья Владимировна ЛЮБИМОВА рассказывает о методах лечения аденомы предстательной железы, и, возможно, главное — профилактика этого заболевания.***

Итак, аденома предстательной железы, или доброкачественная гипертрофия предстательной железы, — это доброкачественное опухолевидное разрастание. Аденома главным образом наблюдается у мужчин старше 50 лет.

Частота заболевания увеличивается с возрастом. При разрастании предстательной железы происходит сдавление нижнего отдела мочевого пузыря и верхней части мочеиспускательного канала. Таким образом создается препятствие для оттока мочи из пузыря. При аденоме больших размеров мочеиспускательный канал перекрывается полностью. В этих случаях необходима срочная операция, чтобы обеспечить беспрепятственный отток мочи из пузыря.

Многих интересует вопрос: может ли аденома простаты перерасти в злокачественную опухоль? Как правило, наличие аденомы не говорит о повышенной вероятности рака. В отличие от рака, растущего в разные стороны и захватывающего окружающие ткани, при аденоме разрастаются внутренние части железы. Многие мужчины даже не знают, что у них аденома, пока увеличившаяся железа не начинает сдавливать уретру, препятствуя мочеиспусканию.

**Основные симптомы:**

- слабая струя мочи;
- затруднено начало мочеиспускания;
- прерывистость струи;
- ощущение неполного опорожнения пузыря.

Это симптомы затруднения.

**Симптомы раздражения:**

- частое мочеиспускание;
- острая потребность в мочеиспускании;
- частое прерывание ночного сна для мочеиспускания;
- бывает и острое недержание мочи.

К сожалению, многие мужчины предпочитают страдать от неудобств, которые им причиняет это заболевание, чем обратиться за помощью к специалистам. Однако наступает момент, когда симптомы становятся просто невозможно игнорировать и необходимо начать лечение.

Существует медикаментозная терапия аденомы. Лекарства, применяемые при лечении аденомы простаты, действуют в двух направлениях – одни заставляют железу уменьшаться, влияя на гормональные процессы. Другие не позволяют мышечной ткани сжиматься вокруг уретры.

В последнее время появились новые средства. Так, израильские ученые разработали препарат для консервативного лечения аденомы простаты. Это – ПРОСТАКАЛ. Он изготовлен из цветка кактуса опунция, биоактивные вещества которых подавляют рост клеток предстательной железы, не влияя при этом на гормональный фон. В состав лекарства также входит цинк, который необходим для нормального функционирования мужской половой системы.

Другое новшество – американский ПРОСТАТИН. В нем содержатся экстракт плодов американской пальмы (сереиоа, сереноа), коры африканского дерева пиджеума, семян тыквы и набор витаминов и микроэлементов. При приеме этого препарата исчезают боли и расстройство мочеиспускания, нормализуется обмен в предстательной железе. Как следствие, улучшается потенция. Но все же, прежде чем решиться принимать эти препараты, обязательно проконсультируйтесь с урологом.

Мы рассмотрели несколько средств традиционного лечения аденомы предстательной железы, но наша с вами задача не забывать и об альтернативных методах.

Фитотерапия может быть как вспомогательным средством лечения, так и единственным. Но это, конечно, если болезнь не запущена.

— При аденоме простаты полезно делать микроклизмы с настоем ромашки, шалфея, с добавлением 15 капель спиртового раствора прополиса. Наберите в клизму 50 мл этой лечебной смеси и сделайте ее на ночь. Курс лечения — 2 недели.

- Хорошо помогают свечи, приготовленные из 100 г козьего жира (растопить), смешать с 20 г измельченного прополиса, все это кипятить на водяной бане на слабом огне 2-3 часа, процедить и сделать свечи. На ночь сделать клизму и вставить свечу. Курс лечения — 30 дней.
- При аденоме пить по 2 ч. ложки масла льняного семени.
- Рекомендуется употреблять лук в свежем виде.
- Принимать утром и вечером по 25 штук нежареных тыквенных семечек.
- Растереть чеснок в кашицу. Залить 1 ст. ложку кашицы 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 6-8 часов, процедить. Принимать при импотенции и аденоме предстательной железы по 50 мл в день за 30-40 минут до еды.
- Желательно постоянно заваривать чай из семян тмина. 1 ст. ложку семян залить 1,5 стакана кипятка, варить 5-7 минут,

настоять, укутав, 10 минут, процедить. Пить в течение дня.

• Взять в равных частях по весу корни солодки, лапчатки (калгана), крапивы двудомной, все перемешать. 100 г сухой измельченной смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 25-30 капель 3 раза в день до еды, запивая настоем листа мелиссы.

Чтобы избежать аденомы простаты:

• следите за питанием: избегайте острых блюд, богатых перцем, всевозможных экзотических приправ, уксуса, хрена, кетчупа, горчицы. Не стоит усердствовать в употреблении горячительных напитков — слизистая мочевого пузыря чрезвычайно болезненно реагирует на алкоголь;

• старайтесь мочиться по первому требованию мочевого пузыря;

• откажитесь от тугих резинок на трусах и брючных ремней – пользуйтесь подтяжками, так вам не будет грозить нарушение кровообращения в малом тазу;

• не сидите на холодных камнях и скамейках. Воспалительные заболевания предстательной железы – одна из причин возникновения гиперплазии простаты;

• полезны физические упражнения, укрепляющие мускулатуру тазового дна. Например: сядьте на пол, прямые ноги разведите под углом 90 градусов. Делайте наклоны вперед, касаясь то одного, то другого носка обеими руками. Или лягте на спину и обеими ногами имитируйте езду на велосипеде.

И последний совет: все-таки не откладывайте свой визит к урологу.

# ВЕСЕЛОГО БОЛЕЗНЬ БОИТСЯ

«В здоровом теле — здоровый дух» — эта аксиома прочно вошла в наше сознание. Тем более что жизнь дает тысячи примеров, подтверждающих данную истину. Однако медики давно уже обратили внимание и на другую закономерность, а именно: здоровый дух способствует исцелению больного тела. Думается, что для страдающих тем или иным недугом помнить об этом куда важнее, чем надеяться только на лекарства.

Чтобы не быть голословным, хочу напомнить читателям об интересных и убедительных экспериментах, которые были в свое время проведены зарубежными учеными. Животных заражали бактериями. Затем одна группа животных несколько часов подвергалась непрерывному воздействию устрашающих раздражителей, а другая пребывала в полном покое. В итоге в крови живо́тных второй группы никаких бактерий обнаружить не удалось, в то время как кровь животных, длительно пребывавших в состоянии страха, содержала колонии бактерий.

В другой серии опытов животным делали прививку болезнетворных микробов. Было установлено, что животные, находившиеся в покое, жили значительно дольше, чем подвергавшиеся непрерывному устрашающему воздействию. При прививке микробов слабой разительности болели и умирали лишь те животные, которые держались в условиях устрашения, а те, которые пребывали в покое, или совсем не заболевали, или, заболев, выздоравливали.

Любопытно и другое: врачи отмечают, что жизнерадостные пациенты покидают больницу намного раньше, чем угрюмые или раздражительные. Не случайно один из выдающихся медиков XYI века образно сказал, что прибытие цирка в город для здоровья жителей гораздо важнее, чем открытие десяти аптек.

Подмечено также, что долгожители и те, кто редко болеет, как правило, люди веселые, жизнерадостные, с чувством юмора. Они не унывают даже в трудные моменты жизни; смех, веселая шутка — постоянные их спутники.

Все приведенные факты свидетельствуют о благотворном влиянии положительных эмоций, или «здорового духа», на организм. При этом ускоряется обмен веществ, повышается тонус мускулатуры, улучшаются функции всех внутренних органов (переваривающая сила желудочного сока, например, возрастает в 2-3 раза).

Чем же объясняется такое действие положительных эмоций на организм человека? Являясь естественными стимуляторами нервной системы, они мобилизуют резервы организма, а отрицательные эмоции, наоборот, угнетают их. Именно в подкорковых центрах головного мозга, главных центрах эмоций, академик И.П.Павлов видел источник силы и энергии для всей высшей нервной деятельности. Эти центры, говорил он, всегда богатырской силы, они — «грандиозный аккумулятор нервной энергии».

Положительные эмоции: радость, воодушевление, восторг, наслаждение, ликование и так далее — усиливают, по выражению Павлова, «зарядку из подкорки», повышают тонус коры головного мозга, улучшают усвоение питательных веществ, кровообращение, дыхание, пищеварение. Они повышают работоспособность человека, могут почти мгновенно снять чувство усталости.

Как врачу, мне известно немало случаев, когда благодаря оптимизму даже очень тяжело больные люди преодолевали свой недуг и вновь возвращались к посильному труду.

В нынешней нелегкой жизни тоже не надо целиком предаваться мрачным мыслям, нужно активно бороться с невзгодами, экономическими и политическими неурядицами. Ибо безвыходных положений не бывает – надо просто что-то делать, а не пассивно ожидать помощи со стороны, от разоренного государства. Тем более что нормальная жизнь пусть медленно, но все же начинает налаживаться.

Будем же оптимистами! Ведь хуже уже вряд ли будет... А потому давайте каждое утро встречать с улыбкой. И в течение дня — тоже почаще улыбаться друг другу...

**Вячеслав Николаев.**
г. Москва.

# ИСТОРИЯ, РАССКАЗАННАЯ ПОД СТУК КОЛЕС

***«Ибо Я не хочу смерти умирающего, говорит Господь Бог; но обратитесь и живите». Иез.(18:32).***

Поезд медленно набирал скорость, посадочная суета наконец улеглась, пассажиры располагались по своим местам. Напротив меня сел небольшого роста мужчина, лицо которого показалось очень знакомым. Поглядывая на него, я пытался вспомнить, где и при каких обстоятельствах встречался с этим человеком.

— Что, доктор, не узнаете своего бывшего пациента? — неожиданно заговорил попутчик. — Небось, уже не чаяли увидеть меня в живых?

И тут я сразу вспомнил его, но... как изменился Алексей с тех пор.

В 1959 году к нам в госпиталь поступил молодой подполковник, начальник службы охраны атомного полигона на Новой Земле. Поставленный диагноз — *острый лейкоз* (рак крови) не оставлял ему никаких шансов на выздоровление. Состояние больного, несмотря на все принимаемые меры, быстро ухудшалось. Елена, жена Алексея, проводила у постели больного практически все время и, видя, как угасает ее любимый, выходила в коридор и тихо плакала. У всех сотрудников госпиталя эта супружеская пара вызывала искреннее сочувствие. Я, как лечащий врач, делал все, что было в моих силах, но, увы, как говорят, официальная медицина в таких случаях бессильна. Посовещавшись с начальником госпиталя и уступив настоятельным просьбам жены больного, мы решили выписать его домой: пусть хоть последние месяц-два поживет среди близких ему людей.

Больной был подготовлен к выписке, а я удалился с Еленой Викторовной в свой кабинет, чтобы дать ей последние наставления по уходу за больным.

— Доктор, скажите, что, нет никакой надежды? — в порыве отчаяния обратилась она ко мне. — Я слышала от медсестер, что вы дружите с какой-то замечательной старушкой, которая поднимает, казалось, безнадежных больных.

— Да, это правда, но, к сожалению, у Алексея не тот случай. Лейкоз во всем мире считается неизлечимой болезнью, хотя... если пожелаете, я напишу ей письмо. Анна Никаноровна — добрейшей души человек и если сочтет, что осталась хотя бы малейшая надежда, она будет вам помогать. Но постарайтесь не очень обременять ее: она уже весьма пожилой человек, а нынешней зимой вдобавок еще и сильно болела.

Я написал Никаноровне небольшое письмо, изложив суть проблемы, и вручил его Елене Викторовне.

С тех пор прошло много-много лет...

И вот неожиданная встреча под стук колес. Моему удивлению не было предела, я засыпал Алексея кучей вопросов. Интересовало все произошедшее с ним за эти годы.

— Дома и стены помогают, мне как-то сразу полегчало, — рассказывал Алексей. — В ту давнюю золотую осень мы решили съездить к вашей замечательной старушке. Анна Никаноровна приняла нас со всем радушием. Ознакомившись с сопроводительным письмом, она стала задавать мне разные вопросы. А затем сказала: «Давай, сынок, поборемся втроем. Во-первых, это будет твоя исцеляющая вера в благополучный исход, во-вторых, мать-природа со своими исцеляющими травками и, в-третьих, молитва Божьей Матери Целительнице, тем более что ты приехал ко мне в знаменательный день, сегодня — 18 сентября, день праздника «Целительницы».

— Ну, а какое же лечение кроме молитвы вам назначила целительница? — не выдержав, задал вопрос один из наших спутников.

— Лечение, несмотря на свою простоту, оказалось весьма эффективным. Особенно поражало, что не было никаких побочных отрицательных явлений. Я бы даже сказал: весь организм начал возрождаться.

*На полный курс лечения Никаноровна отмерила мне три пол-литровые банки мелко порезанных корней сабельника болотного, которые велела залить 3 литрами хорошей водки, плотно закрыть крышкой и настоять в темном месте три недели, ежедневно встряхивая содержимое. Через 21 день полученный настой коньячного цвета я процедил и начал принимать по 20—30 г (по самочувствию) три раза в день за полчаса до еды. Три недели принимал, затем недельный перерыв, — это составляло один курс. Я в общей сложности прошел семь курсов сабельника.*

*Еще Анна Никаноровна отсыпала мне литровую банку сосновой пыльцы, которую велела начать принимать сразу по возвращении домой — по чайной ложке три раза в день через час после еды, запивая отваром душицы (1 ст. ложка на 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, принимать по 150 г в теплом виде).*

После месяца приема сабельника состояние здоровья у меня значительно улучшилось, и мы вновь посетили Никаноровну. Осмотрев меня, она настояла на том, чтобы я начал принимать «среднюю» порцию мочи. Я собирал ее с 3 до 5 утра (получалось граммов по 100) и сразу выпивал. Через три месяца, когда организм окончательно окреп, я провел три десятидневных курса голодания: на моче и соках, с промежутками между курсами в два месяца.

После каждого курса голодания проводил 20-дневный курс мумие-терапии. Ежедневно отвешивал по 0,2 г мумие, делил этот кусочек на десять шариков и в течение дня рассасывал их под языком, запивая отваром душицы или календулы. Ежедневно в питание входила вареная свекла, пророщенное зерно, тертая морковь с добавлением ложки меда и рюмки водного настоя *чаги (можно использовать и Бефунгин. Водный настой чаги желательно принимать до трех стаканов в день — отличное средство при лечении всех форм онкологии).* Большую нишу в питании занимали смеси из различных каш и протертых орехов (кроме арахиса), которые мы посыпали мукой, приготовленной из скорлупы куриных яиц, 5 минут проваренных в воде и очищенных от внутренней пленки. В день муки уходило примерно около чайной ложки. Этой методики в питании придерживаюсь и сейчас.

Во время моей первой поездки, в честь праздника, Никаноровна подарила мне небольшую иконку Божьей Матери «Целительницы».

У человека, который всю свою жизнь не обращался к Богу, горячая молитва сразу не получится. Так поначалу происходило и со мной.

— Друзья, не смотрите на меня удивленными глаза-

ми: да, молился. И если кому порассказать, какие у меня были видения после этих молитв, то вряд ли кто и поверит. А ведь все было — и по райским садам путешествовал, и через какие-то трубы, наполненные голубым свечением, летал. То, что это все происходило со мной, я сам до сих пор не верю.

Наши попутчики сидели, раскрыв рты, слушая рассказ Алексея.

— Но однажды Елена принесла домой старую книжку «Моя жизнь во Христе» Святого Иоанна Кронштадтского, исцелившего тысячи больных. В этой книжке он обращается к «не преуспевшим в молитве людям»: «Пусть не смущаются те из вас, которые при этом занятии чувствуют сухость, тягость, неохоту, леность, ввергающие их в безнадежие, уныние и отчаяние. Всякое дело, в мире делаемое, сразу не может быть хорошим. Сколько требуется трудов и времени, чтобы навыкнуть ремеслу, художеству, достигнуть высокой науки, над которой трудятся почти всю жизнь... Если трудно достигаются земные науки, то не тем ли труднее должна быть небесная наука — внутренняя ко Господу молитва...

Еще надо крепко внимать своему сердцу, чтобы оно не лгало, чтобы каждое слово исходило из глубины его, то есть надо крайне заботиться об истине молитвы, о той искренности, которая делает своими все слова молитвы и почитает истинным каждое слово молитвы».

Есть много прекрасных молитв. Но самая главная из них та, которую дал нам Сам Спаситель, — «Отче наш» — Молитва Господня:

*Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое; да приидет царствие Твое; да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли; хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.* Аминь. (Читать 12 раз.)

Затем я приносил молитву Божьей Матери:

*«Пресвятая Богородица! Прошу тебя до изнеможения, возьми мои покаянные грехи и унеси их с рассветом. Убери грехи! Измени судьбу! Укрепи меня в вере! Укрепи здоровье! Укажи мне, грешному, путь к выздоровлению! Рассеки во мне болезни. Пресвятая Богородице! Помолись своему сыну и Богу, да наставит он меня на путь спасения!»* (Читать 12 раз.)

После нее заканчивал наиболее сильной Иисусовой молитвой: *«Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешного»*. (Читать 7 раз.)

— А что же это за икона такая — Божья Матерь Целительница? — спросил сосед — нетерпеливый пассажир.

— В Алексеевском женском монастыре в Москве есть икона Божьей Матери, именуемая «ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА». Царица Небесная на этой иконе изображена стоящею во весь рост у одра больного. От Богоматери во все стороны идут лучи святого сияния. Эта икона прославилась чудесами в конце XVIII столетия. А в 1862 году перед этой иконой получила исцеление дочь священника от неизлечимой болезни спинного мозга.

— И вы, офицер, верите во всю эту религиозную чушь, — неожиданно отозвался из коридора пожилой мужчина.

Алексей спокойно повернулся к нему и, устремив свой взгляд мимо недоверчивого пассажира в голубое пространство, проносившееся за окном, закончил свой рассказ словами, по-видимому, из какого-то стихотворения:

*Не верят, Господи,*
*не верят,*
*Не верят люди ничему.*
*Твой ум неизмеримый*
*мерят*
*По их короткому уму.*

**Владимир Огарков.**
Воронеж.

**E-mail: vladimir_ogri@mail.ru**

# СМЕСЬ И ДИЕТА НЕОТДЕЛИМЫ

Под таким заголовком в №14(218) вестника «ЗОЖ» за 2002 год было напечатано мое письмо. И снова я получаю огромное количество писем, в которых читатели просят ответить на некоторые вопросы. Главные из них — как приготовить смесь 30+30 и какова точная схема приема этой смеси.

Хоть уже не раз в «ЗОЖ» рассказывалось об этом, считаю, что для молодых зожевцев стоит повторить. Хуже не будет. Итак...

Нужно приготовить баночку с завинчивающейся крышкой, наклеить на нее полоску бумаги. Шприцем на 10 мл без иглы три раза запускаем в банку по 10 мл воды — всего 30 мл. Отмечаем уровень на полоске бумаги. Затем проделываем эту процедуру еще раз и снова отмечаем уровень. Воду выливаем.

Теперь заливаем нерафинированное (с рынка) подсолнечное масло до уровня первой риски — 30 г. Затем наливаем водку до следующей риски — 30г. В банке — 30+30. Взбалтываем в течение одной-двух минут, полученная эмульсия и есть тот самый эликсир жизни, который побеждает не только рак, но и другие болезни.

Выпить надо эту смесь в три глотка, ничем не запивая и не закусывая. Баночку можно сразу же заполнить новой порцией смеси.

Цикл приема — 55 дней. Он складывается так: 10 дней (декада) — пить, затем 5 дней — перерыв, 10 дней пить, 5 дней перерыв, еще 10 дней пить, перерыв — 15 дней. Далее — по кругу, не менее полугода или до выздоровления по результатам обследования.

**Адрес: Харченко Владимиру Ильичу, 347932, г. Таганрог, ул. Кузнечная, д. 167-3, кв.6.**

**«ЗОЖ»: Напоминаем нашим читателям: диета при приеме смеси по методу Н.В.Шевченко опубликована в вестнике «ЗОЖ» №14 (218) за 2002 год.**

# «ЗОЖ» ВСЕЛЯЕТ ЖЕЛАНИЕ ЖИТЬ

Сама себя называю «дважды онкологической больной». Но теперь уже — бывшей, потому что чувствую себя лучше благодаря Богу, врачам-онкологам Самары и собственному огромному желанию жить.

С «ЗОЖ» познакомилась после своего второго заболевания. Проштудировала подшивки за последние четыре года: меня интересовала проблема лечения рака. Где же еще можно найти доступную нам, пенсионерам, информацию о новых методах лечения онкологических больных? Поэтому, полагаю, рубрику в вестнике «ЗОЖ» «Рак можно победить» следует продолжить. Она вселяет надежду и желание жить.

**Адрес: Цаплиной Валентине Петровне, 446430, Самарская обл., г. Кинель, ул. Маяковского, д. 80, кв. 79.**

# КАК Я ВЫЛЕЧИЛА ЗОБ

Живу в глубинке. Мне 49 лет. В хуторе даже нет «скорой». Лечиться ездим в район за 50 км. В 1998 году практически потеряла способность выполнять любую работу. У меня были тахикардия, аритмия, гипертония, пиелонефрит, потеря зрения, панкреатит, малокровие — всему этому виной оказался диагноз — зоб. Исчезло желание жить. Ведь я даже не могла самостоятельно одеться, а плюс ко всему еще и бронхиальная астма замучила. После нескольких уколов и таблеток случился гипертонический криз. Врачи меня еле-еле откачали. И в итоге я осталась прикованной к постели.

Чтобы хоть как-то отвлечься, листала старые журналы и наткнулась на маленькое объявление: «Реализую лабазник от зоба». И, как ни странно, но почувствовала, что это моя последняя надежда. Приобрела, настояла корень на водке — 8 бутылок. Когда закончила пить 4-ю бутылочку, почувствовала желание жить. Уже могла готовить, даже гулять по 2 часа на улице, хотя прошло всего 1,5 месяца. Пульс стал 100-110, а был 180 ударов в минуту. Появился аппетит, улучшился сон, стала обходиться без уколов. Так «пропила» все 8 бутылок. И после этого я могла уже стирать и мыть полы, и даже ходила в огород на часик-другой. Потом я эти же бутылки заливала снова и продолжила курс. И вот теперь от моей болезни не осталось и следа. Даже себя чувствую, как в 20 лет. Радости нет предела.

Теперь расскажу о самом растении. Лабазник растет по пригоркам, на опушках, около леса. Имеет декоративный лист, как у папоротника, стелется по земле. Белые цветы, собранные в метелку, распространяют специфический запах. Цветет он на Троицу, в июне-июле. Для приготовления настойки вам понадобятся свежевыкопанные корни. Эти корни — клубневидные, примерно с фасолину, в разломе коричневые, имеют запах йода. Если корень посушить, то он теряет свои свойства.

Для приготовления настойки нужно взять 100 г корня, хорошо промыть в холодной воде, пока вода не станет чистой. Мелко порезать и сложить в 0,5-литровую бутылку, залить водкой по плечики, как в магазине, закупорить. Поставить в темное место. Ежедневно встряхивать. Через 2 недели лекарство готово. Необходимо делать сразу все лекарство, но процеживать не нужно, так как его надо будет заливать повторно. Если зоб I степени — нужно 4 бутылки, если II степени — 6 бутылок, III-IV степени — 8-10 бутылок лекарства.

Каждое утро за полчаса до приема лекарства пейте по 1 столовой ложке растительного нерафинированного масла. Лекарство пить 3 раза в день за полчаса до еды по 1 столовой ложке, разбавляя в 1/4 стакана воды. Пить желательно по часам: утром в 7 часов, в обед — в 14, вечером — в 19. После каждой бутылки делать перерыв 7 дней. Содержимое бутылки не выбрасывать, а заливать снова. И когда «пропьете» основные бутылки, то снова наполните. Сделайте перерыв на 1 месяц и снова повторите цикл. Диету можно не соблюдать. Правда, желательно есть больше овощей и фруктов, а также изюм, курагу, морковь.

После выпитых 4 бутылок наступает улучшение на 50%, а если зоб I степени — на все 100%.

Хочется посоветовать людям, которые будут лечиться этим корнем: не бойтесь! Только вера в победу поможет справиться с недугом. Если при этом есть заболевания сердца, как было у меня: аритмия, тахикардия и вдобавок гипертония, нужно пить боярышник красный — ягоды с шиповником. Сама делала так: брала 3 столовые ложки красного боярышника — ягод, добавляла 1 столовую ложку шиповника и заливала 0,8 литра воды, затем кипятила 15 минут. Ночь настаивала.

Ягоды можно заливать 3 раза. Пить столько, сколько и лекарство. Но если сделана операция, увы, это лекарство не помогает.

Корень лабазника лечит печень и выводит яды из организма, нормализует обмен веществ. Противопоказаний нет, можно пить даже грудным детям. Корень регулирует баланс йода в организме. Люди добрые, верьте в эффективность лечения этим корнем. Если мое письмо поможет хоть немногим людям — это уже победа. Если у читателей возникнут вопросы, то всем отвечу, если будут вложены конверты.

**Адрес: Филимоновой Любови Алексеевне, 385437, Адыгея, Кошехабльский р-н, х. Шелковников, ул. Мира, д 19.**

# О БЕГЕ ТРУСЦОЙ И «ИГРЕ С ОГНЕМ»

О пользе бега трусцой написано много. Я же подходила к бегу очень трудно и долго, но, как говорится, «игра стоила свеч».

В 33 года «скорая помощь» стала навещать меня по 4-6 раз в месяц. Я теряла сознание на работе, дома. Подумать о том, чтобы поспешить на трамвай, просто не смела: сердце начинало отбивать такую чечетку, что сковывал страх. Диагноз — «ревмокардит» (ревматическое поражение сердца), вегетативно-сосудистая дистония. И это после многих лет серьезных занятий лыжами, легкой атлетикой, греблей! Сейчас понимаю: пришлось расплачиваться за то, что я с тридцати лет стала жить без физических нагрузок.

Надоело ощущать себя развалиной и решила начать с посильной утренней зарядки (благо в 1964-67 годах занятия гимнастикой передавали утром несколько раз) и обтирания. Полтора года ушло на то, чтобы я смогла выполнять полный комплекс, постепенно наращивая объем упражнений и «площади» для обтирания (начинала обтирать руки до локтевых суставов намоченным полотенцем). Просила цехового врача фиксировать мое состояние раз в неделю, но получила запись в медицинской карте: «Физическая нагрузка — противопоказана».

Потом — после утренних упражнений дома — я отважилась выйти в парк. В Коломне в то время очень многие бегали трусцой: считалось модным. И вот тут для меня начались испытания. Хоть бегала я «шепотом», но каждый шаг отдавался мукой, болью в области сердца. Будто сердце подвешено на растяжках, и при каждом шаге точно лезвием по растяжке — очень резкая боль! Нашла вариант занятий: 10 шагов бега «шепотом» и 20-30 шагов ходьбы, без встряхивания. Пыталась консультироваться с врачами, но они в один голос: я, мол, «играю с огнем». Бегать не советовали, а лечащий врач даже запрещал.

Но я продолжала, не знаю почему. Сейчас, в 68 лет, я, наверное, побоялась бы «играть с огнем» или просто не захотелось бы экспериментировать, но тогда, в молодости...

Как приходит постепенно хорошее самочувствие, не замечаешь. Просто однажды удивилась, что пробежала 50 метров, и ничего нигде не кольнуло... Через два года ежедневных утренних занятий не заметила, как все помехи исчезли: «скорая» перестала появляться. За 12 лет утреннего бега я забыла, где сердце. Вставала в 5.30, шла в парк, пробегала 3-4 круга — это примерно 4,5 км, потом — хорошая зарядка, душ дома и пешком на работу. 35 минут. Не бегала лишь тогда, когда мороз зашкаливал ниже 20 градусов.

«Знающие» врачи были посрамлены, потому что мне повезло с характером, а может быть, с моей дурью. Но говорят: победителей не судят. А я действительно победила.

Трусца мне помогла восстановить форму, избавиться от простудных заболеваний. А еще я думаю, что 12 лет утренней зарядки помогли мне восстановить нервную систему и укрепить организм. В диагноз болезни

сердца я как-то не верила никогда.

А дальше обстоятельства изменились: родился внук, а дочь еще училась во 2-м Московском медицинском институте. Внука пришлось взять к себе.

Предлагаю тем зожевцам, кто еще не делает посильную зарядку, обязательно начать, кто не обливается водой — обтираться.

**P.S.** Посадила одну луковичку индийского лука. Хорошо бы побольше о нем узнать.

**Адрес: Мошенской З.Ф., 140408, г. Коломна, Московская область, ул. Известковая, д 16.**

**«ЗОЖ»: Ну что, может, давние пользователи индийского лука откликнутся на просьбу нашей З.Ф.? (Сколько раз повторяли: пишите полностью инициалы. — Прим. Адм.). И еще, милая наша З.Ф., у вас ведь уже был опыт жизни без физических нагрузок. Как бы старые болячки не вернулись...**

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОЛИПОВ В ТОЛСТОМ КИШЕЧНИКЕ

Поделюсь опытом избавления от полипов. Провел я этот процесс в 1991 году, и до сего времени у меня все в норме.

Я готовил смесь из трав и масла. Травы покупал в аптеках и у травников, но на рынках всегда уточнял: где рвали, когда, как сушили. Проверял все по справочнику, проверял и качество, чтобы была трава сухая и зеленого цвета. Если покупал свежие, сам сушил. А теперь — какие вам понадобятся травы: *трава и цветы бессмертника песчаного, корень валерианы, трава душицы, корни дягиля или девясила, трава зверобоя, трава золототысячника, цветы календулы, листья крапивы, корень кровохлебки, цветы липы, листья мать-и-мачехи, листья мяты перечной, корни одуванчика, листья подорожника, почки березы, почки сосны, листья пустырника, цветы ромашки, трава сушеницы топяной, трава тысячелистника, трава чабреца, трава чистотела, трава череды, листья шалфея, листья эвкалипта, семена тмина или фенхеля.*

Все травы берутся по одному вами определенному объему (кроме чистотела, он берется на половину объема). Я выбрал прозрачную молочную бутылку. Самое главное — правильно определить соотношение: травы $^1/_3$ емкости, а $^2/_3$ растительное масло. Необходимо ежедневно встряхивать настой, чтобы осевшие травы размешивались взбалтыванием. Масло брать любое — магазинное или на рынке, только **нерафинированное**. Да, чуть не упустил: все травы я превращал в муку кофемолкой. Кстати, сам процесс заготовки трав и приготовления вытяжки уже является частью процесса избавления от полипов, старайтесь все делать сами, если хотя бы есть малейшая возможность, или обязательно принимайте возможное участие в процессе приготовления.

Нагрев производил в эмалированной чашке, на слабом огне, постоянно помешивая, чтобы был равномерный нагрев всей массы.

Температуру — 40° — нужно точно выдержать, иначе все пойдет насмарку.

Втирание делал, стоя во фланелевых рукавицах, которые сам сшил. Наливал в ладони вытяжки (без травы). Правой рукой по животу на границе грудной клетки на счет «раз-два-три» вперед до левой руки, назад и 3-й раз к левой руке уже в подмышку и сразу же левой рукой от пупка вправо раз, два, назад и 3 движение в пах левой ноги. И так 5 минут. Это правой рукой. Аналогично левой рукой на счет «раз-два-три» — и в правую подмышку правой руки 1, 2, 3 — в пах правой ноги. Тоже — 5 минут. Потом возвращался к первому варианту. Всего тратил 45 минут. Я делал это перед телевизором, стоя на подстилке и слушая программу «Время».

Затем чистой и плотной бумагой обматывал тело: живот, спину и ягодицы, потом закутывался простыней и ложился спать. Утром 2 раза под душем с мылом смывал с себя остатки масла. Весь цикл продолжался 20 дней: через день 10 раз. Потом был перерыв в 10 дней.

Делать все это надо до тех пор, пока не почувствуете, что желудок и кишечник работают нормально, что нет ни отрыжек, ни тошноты, ни рвоты, ни вздутия, а как покушаете, то испытываете приятное ощущение. Этот процесс лечения повторите через 5 лет.

Диету соблюдал такую, как у больного, страдающего желудочно-кишечным трактом, — паровое, отварное, больше овощей и фруктов, если есть желание, можно употреблять и кисломолочные продукты.

**Адрес: Алисову Алексею Пантелеевичу, 352691, Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Вокзальная, д. 23, кв. 18.**

# А БЫЛИ ЛИ ШПОРЫ?

Подписался я на вестник только в этом году и сразу понял — моя газета и уже дал несколько полезных советов своим друзьям-пенсионерам. А вам пишу, потому что хочу поделиться своим опытом лечения язвы и сохранения зубов.

В 1991 году из-за длительной нервотрепки приобрел кровоточащую язву луковицы двенадцатиперстной кишки. Участковый терапевт направила меня на месяц в больницу, а я в то время не мог ложиться в больницу и тут вспомнил студенческие строительные отряды на целине. Там мы целое лето саманили дома и часто царапали до крови о проволоку или камни распаренные ладони. Помоешь руки в глиняном растворе и дальше ляпаешь саман о стену. И за все лето ни у кого в бригаде не было осложнений с ранами. Ранки затягивались кожицей в течение суток.

Вот я и решил попробовать попить раствор глины. Как раз я копал траншею для фундамента дома. Взял кусок просто глины, поменьше кулака, положил в литровую кружку, залил водой и прокипятил. Когда все остыло, размешал, налил чайную чашку и выпил. Через 10-15 минут прекратилось жжение, утихла и боль, и захотелось что-то съесть.

Пил я глину в течение трех дней перед едой 3 раза в день и про язву забыл до 1999 года, когда опять же из-за нервотрепки образовались на луковице две язвы. На этот раз пришлось пить глину в течение недели.

Двоим моим друзьям глина помогла избавиться от язвы, а вот третьему почему-то не помогло...

И теперь — о зубах. В надоевших телерекламах то и дело слышишь о еще лучшей зубной пасте, еще лучшей щетке и совершенно ничего нет о технике чистки зубов. Я, например, полвека чистил зубы неправильно, в пятидесятилетнем возрасте у меня начали шататься и выпадать зубы. Однажды без заморозки стоматолог вырвал мне три зуба, держались они только на кожице десен. Стоматолог объяснил мне, что кровь застаивается в корнях зубов, и зубы постепенно отмирают, что надо при чистке зубов больше массировать десны. Начал я по его совету чистить зубы утром и вечером, больше внимания обращая на десны, и зубы укрепились. За последние 10-15 лет я не потерял ни одного зуба.

А пяточную шпору, которая беспокоила меня около года, я вылечил за три недели компрессами на ночь. Брал капустный лист, слегка — для лучшего выделения сока — надсекал его ножом, смазывал лист медом, на мед наливал немного собственной мочи и прикладывал к пятке. Через три недели боль при ходьбе несколько уменьшилась, и я компрессы бросил, а через два месяца уже гадал — на какой пятке у меня была шпора.

**Адрес: Лисицыну А.П., 141070, Московская обл., г.Королев, ул. Суворова, д. 15 а, кв. 53.**

# МОДНЫЙ ЗНАК ПОЗОРА



***Нет, не сегодня и не вчера научились люди прокалывать разные места своего тела и вставлять в эти проколы различные предметы. Наши дикие предки, не знавшие одежды, носили в проколотых ушах и ноздрях свое богатство – костяные иглы, шильца и другие предметы, которые со временем сделались амулетами — оберегами. Поэтому изначально древний обычай носить украшения был обусловлен не столько суетной женской натурой, сколько стремлением защитить разные места на теле от посягательств злых духов.***

Иногда предметы в ушах, губах или носу играли роль своеобразного паспорта и свидетельствовали о принадлежности его хозяина к тому или иному племени. У аборигенов Южной Америки — ботокудов знаком племени было прокалывание нижней губы. Во многих других племенах Америки, Австралии, Полинезии был распространен обычай вставлять кольца и украшения в нос и в уши. Некоторые аборигены Австралии с гордостью носили большую кость, которую удавалось просунуть через нос. Индейцы Гвианы втыкали себе в нос и уши бамбуковые палочки. У некоторых племен Африки, Австралии, у индейцев Америки этот обычай сохранился с древних времен до нашего времени, а амулеты постепенно стали играть роль еще и украшений. В африканском племени Масаи детям с 7-8-летнего возраста протыкают мочки ушей осколком рога, а дырку потом расширяют деревянными палочками. С годами мочки ушей под тяжестью украшений из бусин или бисера оттягивают до плеч. И тем более красивыми считаются масаи, чем больше у них оттянуты мочки ушей.

Носили кольца, серьги и другие украшения в Древнем Египте, в Вавилоне, в Индии и других странах. Люди полагали, что ноздревое кольцо или ушные кольца — серьги в виде змеи защищают нос и уши от злых духов. Очень древняя греческая легенда о мудреце, который понимал язык животных, рассказывает: «Этот мудрец получил знание от змей, которым он спас жизнь, и в благодарность за это змеи очистили уши человека, когда он спал».

Славяне не использовали оберегающую символику как украшения. Полагают, что «мода» на кольца, серьги, шейные обручи, браслеты возникла после христианизации как протест против насильственно насаждаемой религии.

Еще в прошлом веке маленькие золотые серьги носили карбонарии и другие жители Сицилии, которые верили в нечистую силу и носили эти амулеты «от дурного глаза».

Во времена зарождения христианства в Европе и на Ближнем Востоке кольца в ушах, губах, носу, ножные и ручные браслеты, а также шейные кольца были знаком рабства или принадлежности к низшему сословию. Считалось, что они оскорбляют верующих, так как изобретены черными силами: *«И Азазель научил людей изготавливать мечи и кинжалы... и показал им после этого, как нужно делать браслеты, украшения, как подкрашивать глаза и веки. И воцарились на земле нечестивость и разврат»*. Украшения нередко связывали с непристойностью: *«И нарядил тебя в наряды, и положил на руки твои запястья и на шею твою ожерелье. И дал тебе кольцо на твой нос и серьги к ушам твоим и на голову твою прекрасный венец. И пронеслась по народам слава твоя ради красоты твоей, потому что она была вполне совершенна при том великолепном наряде, который Я возложил на тебя*, — цитирует Библия Господа Бога. — *Но ты понадеялась на красоту твою, и, пользуясь славою твоею, стала блудить и расточала блудодейство твое на всякого мимоходящего, отдаваясь ему»*.

Рабы, иноверцы или еретики просто обязаны были носить такие знаки отличия. Например, на картине Иеронима Босха «Христос перед Пилатом» серьги и подвески украшают лица преступников или судей, решивших распять Христа. Библия призывает, *«чтобы жены, в приличном одеянии, со стыдливостью и целомудрием, украшали себя не плетением волос, не золотом, не жемчугом, не многоценною одеждою, но добрыми делами, как прилично женам, посвящающим себя благочестию»*. Слово «браслет» и сегодня несет смысл ограничения свободы, а колье (шейное украшение) переводится с французского как «хомут».

По постановлению Церкви еще в 1139 году даже животным, кроме свиньи, нельзя было прокалывать нос, уши или другие места, чтобы вставлять железные кольца или вешать колокольчики. О человеке же было сказано: *«Бог создал тело человека совершенным и украшать его заставляет дьявол, чтобы попытаться исправить то, что сделал Бог»*. Другие религии были не так строги к украшениям, но известно, что в средние века еврейки на севере Италии отказывались прокалывать уши, чтобы не отличаться от окружающих.

Раскопки археологов подтверждают, что широко распространенные в Египте и Древнем Риме серьги практически исчезли в средневековой Европе. Затем примерно в шестнадцатом веке они появились у моряков, пиратов и разбойников, а чуть позже мода на серьги снова пришла с востока сначала в южную Италию и Испанию, а затем захлестнула и всю Европу. Вскоре серьги стали обычным элементом женских украшений, а среди мужчин носили их только каторжники, пираты и моряки.

Сегодня носить такие украшения — обычное дело, в противовес практике бездумного пирсинга — прокалывания разных частей тела, распространенного среди подростков. Стремление подростков шокировать общество и показать независимость своих взглядов заставляет их протыкать себе уши, носы, брови, щеки, губы, языки, груди, половые органы, пупки, ногти и украшать их специальными подвесками. Надо сказать, что пирсинг — не такое уж безобидное занятие. Практически у каждого пятого из тех, кто когда-либо прокалывал какую-нибудь часть тела, пирсинг повлек за собой кровотечение, воспаление, заражение крови или другие медицинские осложнения, кроме того, пирсинг заметно увеличивает риск заразиться гепатитом, СПИДом и другими болезнями.

В некоторых странах Западной Европы родители не знают, как бороться с модой, охватившей теперь и школьников младших классов. Подражая взрослым, дети делают себе фальшивый пирсинг. Для этого вместо прокола используют миниатюрные магниты, удерживающие на носу или языке блестящие украшения. Как бы крепко ни удерживали украшения магниты, они иногда слетают и проглатываются вместе с пищей или попадают в легкие. Магниты настолько сильны, что способны нарушить кровоток и представляют существенную опасность для жизни. В одном только английском графстве Шеффилд хирурги в месяц оперируют примерно 20 детей в возрасте до 15 лет, чтобы извлечь магнитные зажимы.

В своем стремлении шокировать окружающих некоторые подростки идут дальше, вплоть до самокалечения. Так, татуировки все больших размеров необратимо уменьшают область нетронутой кожи, а некоторые красители вызывают аллергические реакции. В последнее время появились любители украшать свое тело следами ожогов каленым железом. Так метили преступников и каторжников еще совсем недавно. Вспомните Хлопушу из «Капитанской дочки» или леди Винтер из «Трех мушкетеров».

Если и дальше пойдет так, то наши внуки будут щеголять, наверное, рваными ушами и ноздрями.

**Валентин АКОПЯН, доктор биологических наук.**

## «Актропид» отлично заживляет раны

В рубрике «Отзовитесь!» я нередко встречаю вопросы о том, как вылечить незаживающие раны при диабете. Сначала хотела ответить адресатам лично, а потом решила, может, еще кому-то пригодится мой испытанный рецепт. Я диабетик, инсулинозависимая, из-за чего длительное время у меня были раны между пальцами. Что только не применяла, но стоило намочить руки, и болезнь возобновлялась. Мой лечащий врач посоветовала прикладывать к ранкам тампончики, смоченные простым инсулином «Актропид». Повязку делать лучше на ночь. Я забыла о своем недуге уже после нескольких процедур.

Через какое-то время мне вскрыли послеинъекционный абсцесс. Пролежала в больнице месяц, но рана не заживала. Я настояла на выписке. Дома заменила турунды с больничным лекарством на инсулиновые. Сделала 3—4 перевязки — и рана моя начала затягиваться, пока совсем не исчезла.

**Адрес: Бersениной Зое Павловне, 462823, Оренбургская обл., Адамовский р-н, с. Елизаветинка.**

## Водка с маслом справилась с саркоидозом

В 2000 году мне поставили диагноз «саркоидоз». О «ЗОЖ» я тогда ничего не знала, но, к счастью, мне попалась в руки книга Н.В. Шевченко «Рак. Безнадежных больных нет». Я прочитала ее и поняла, что этот метод – мой шанс. От преднизолона, назначенного врачом-фтизиатром, я отказалась, решила, что буду пить водку с маслом. Врач на медикаментозном лечении не настаивала.

Пить смесь (30+30) начала в ноябре 2000 года 3 раза в день в 9, 14 и 20 часов, так мне удобно. Строго соблюдала диету. С каждым днем я чувствовала себя лучше, и в сентябре 2001 года снимок показал значительные улучшения. До ноября 2001 года я продолжала пить смесь 3 раза в день, а следующие 7 месяцев 1 раз в день.

В ноябре 2002 года я еще раз сделала снимок: все чисто.

**Адрес: Афанасьевой Анне Федоровне, 443093, г. Самара, ул. Мяги, д. 6, кв. 31.**

## Для роста волос

При частичном облысении нужно протереть голову (места, где выпали волосы) перцовой настойкой и смазать фторокортовой мазью. Такие процедуры повторять до полного восстановления роста волос.

**Адрес: Анисовой Валентине Васильевне, 693004, г. Ю.-Сахалинск, ул. Авиационная, д.74, кв.79.**

## Масло залечит порезы

Во время работы в цехе я нечаянно поранила ладонь ржавым железом. Под рукой, кроме машинного масла, ничего не было, и я обработала им руку. Надо сказать, масло было очищенное. Боль тут же прекратилась, и я забыла о ране. А когда вспомнила, рука была уже здорова. Значит, машинное масло помогло.

Одна знакомая наколола ногу и хромала, я посоветовала ей мой способ. Женщина смазала рану очищенным машинным маслом. Боль вскоре прошла, и нарыва не было.

Помню, мама смазывала мне порезы елеем.

Также хочу дать совет страдающим гайморитом: не пейте чай и кофе, и вы увидите, как болезнь перестанет беспокоить.

**Адрес: Амелиной Александре Емельяновне, 431900, Мордовия, Кадошкинский р-н, п. Кадошкино, ул. Светотехническая, д. 9, кв. 66.**

## Адамов корень жжет, но лечит

Если у вас гайморит, купите на базаре Адамов корень и натрите им лобную часть. Через некоторое время появится жжение, потом пойдут ненужные скопления из носа, очищая все носовые пазухи. Лечение болезненное, но эффективное.

**Адрес: Бычковой Тамаре Павловне, 620137, г. Екатеринбург, пер. Парковый, д.41/3, кв. 9.**

## Лютик едкий, василек полевой

От мамы достались мне два хороших рецепта. Один — от артрита и ревматизма с применением лютика едкого. Второй — от гинекологических заболеваний – с васильком полевым.

Рецепты просты. Горстку цветков лютика растереть ладонями, чтобы цветы дали сок. Затем уложить на полиэтиленовую пленку размером примерно 6 x 6 см. Компресс осторожно приложить к телу, плотно прижав цветочки с помощью повязки. Если болезнью поражены руки, то компресс накладывают с внешней стороны руки чуть выше локтя; если болят ноги, то спереди немного выше колена.

Компресс держать в зависимости от тяжести заболевания и возраста больного от 40 минут до 2 часов, но не дольше. Если все сделано правильно, то после компресса кожа покраснеет, а через сутки-полтора могут появиться волдыри. Ни в коем случае их не прокалывайте, пройдут сами собой, а артрит или ревматизм уйдет.

В течение нескольких дней ожоги будут мокнуть, поэтому повяжите рану марлевой повязкой, чтобы кожа дышала.

Если на следующий день после компресса вы не заметите ни покраснения, ни волдырей, повторите процедуру со свежими цветками.

Пусть ожог не пугает, он почти безболезненный, и, если следовать рекомендациям, следов не остается.

В 1958 году я сильно застудила ноги, с трудом спускалась с лестницы, такие были боли. Дело было в мае, в это время цветки лютика самые сочные. Я сделала компресс на всю ночь. Конечно, получила сильный ожог, но на следующее утро боль ушла. А через две недели не осталось следа и от ожога.

В 1983 году я сделала себе компресс с настойкой лютика на поясничную область при очередном приступе радикулита и уже на следующий день смогла поехать на дачу обрабатывать клубнику.

Василек полевой помогает при воспалении придатков, яичников, при язвах на матке и шейке матки. Лечебными свойствами обладают стебли и листочки, а вот цве-

точные корзинки нужно брать ограниченное количество — не более десяти штук на порцию, они ядовитые и при превышении количества могут вызвать отравление и рвоту.

При обильном выделении белей с болями в пояснице и паху делают так: минут за сорок до сна заваривают пучок васильков с семьюдесятью цветочными корзинками в пол-литровой банке кипятком. Укутывают минут на 40, чтобы чай настоялся, процеживают и пьют перед сном в горячем виде (после процеживания настоя получится граммов 250). Утром проснетесь здоровой. В этих случаях достаточно бывает разового применения. А при язвах пить 3 раза в день по полстакана в горячем виде. Для приготовления настоя стебли васильков неплотно укладывают на 1/3 в пол-литровую банку, а в измельченном виде берут 4 столовые ложки и заливают кипятком доверху.

Этот рецепт не раз меня выручал. Целебные свойства василек сохраняет не более двух лет. Раньше, когда я ездила на родину — в Орловскую область, то привозила васильков охапками, засушивала и пользовалась по необходимости.

**Глазунова Галина Александровна.** Москва.

## Рецепт дал врач

Когда моей старшей дочери не было еще и годика, у нее начались сильные запоры. Мы с мужем каждый день с ужасом ожидали вечера: ребенок заходился в крике, не помогали ни массажи, ни нагретые утюгом пеленки, ни послабляющие соки. Ежедневные клизмы и кусочки мыла, которые нам посоветовали вводить в задний проход ребенка, нельзя было делать бесконечно.

Спасла нас участковый педиатр. Она посоветовала каждое утро перед первым кормлением давать ребенку простерилизованное растительное масло, начиная с 1 капельки, на следующий день 2 капельки и так постепенно довести их количество до 1/2 чайной ложки. Принимать по 1/2 чайной ложки до восстановления работы кишечника. Через некоторое время стул у дочки нормализовался.

Чтобы простерилизовать масло, нужно налить свежее масло в бутылочку или баночку, поставить в миску с холодной водой — и на маленький огонь. Когда вода закипит, держать в кипящей воде 30—40 мин.

**Адрес: Груздяевой Надежде Ивановне, 353991, г. Новороссийск, п. Гайдук, ул. Индустриальная, д. 9, кв. 4.**

## Про тутовник, фасоль и шиповник

В «ЗОЖ» № 5 (209) за 2002 год была опубликована статья Марины Ковылиной «Сладкая ты моя доченька». Она меня очень тронула, но ответить я в то время не могла, так как только похоронила мужа. А сейчас собралась с духом и решила написать свой рецепт от сахарного диабета. Подробности описывать не буду, скажу одно: мне помогло.

**1.** С корней тутовника содрать кору и высушить, сами корни не пригодятся. На 3 л воды взять 2-3 кусочка коры, горсть стручков фасоли и 1 стакан плодов шиповника. Кипятить 10 минут, остудить и пить по 1/2 стакана 1 раз в день.

**2.** Листья тутовника высушить, перетереть в порошок и употреблять, добавляя в пищу. Я ела с творогом, блинами, просто заваривала как чай.

Отвар из коры и листьев пила несколько лет без перерыва. И мне помогло.

Пиелонефрит почек я вылечила так.

На 1 литр молока взять 1 стакан овса и кипятить, пока молоко не упарится до 0,5 л. Получается очень вкусный и полезный кисель, который принимается по 1/3 стакана 3 раза в день до выздоровления.

Отцеженный овес я снова заливала молоком и кипятила. Если нельзя пить молоко, то кисель можно делать и на воде.

Еще я пила корень девясила, прокручивала на мясорубке и перемешивала с медом (200 г свежего корня, 500 г меда). Принимала по 1 чайной ложке утром натощак и на ночь.

Во время лечения я строго придерживалась диеты, ела много овощей, придумывала каждый раз новые блюда. Исключила из рациона помидоры, шоколад, свинину, все жареное, острое, соленое и спиртное. Из мясного ела только говядину и птицу, кроме утки и гуся. С тех пор прошло 35 лет, а я и сейчас так питаюсь, и семью приучила.

**Адрес: Кох Екатерине Антоновне, 352930, г. Армавир Краснодарского края, ул. Роторная, д.2, а/я 101.**

## Просоленная шерсть— средство что надо!

Тем, кто страдает полиартритом, могу посоветовать попробовать просоленную шерсть.

Нужно приготовить отвар из травы спорыша (горец птичий), листьев березы и измельченных ягод шиповника, взяв по 2—3 столовые ложки каждой травы на 1 литр кипятка. Травы положить в литровую банку, залить кипятком и поставить в кастрюлю с кипящей водой, подстелив под дно банки тряпочку. На слабом огне выдержать 15—20 минут, настоять, растворить четыре столовые ложки соли и замочить на несколько минут шерстяную ткань (старую шаль, кусок старого свитера, носки).

Затем шерсть высушить и прикладывать к больным местам (руки, ноги, горло, поясница). Соль выводит вредные для организма вещества и лечит. Попробуйте, не пожалеете.

**Адрес: Блиновой Л.М., 637001, Казахстан, г. Павлодар, ул. Ленина, д. 8/1, кв. 83.**

## Лимон от судорог

При судорогах хорошо помогает лимон.

Нужно помыть ноги в теплой воде и насухо вытереть. Затем свежевыжатым соком лимона натираем обе ступни, а когда сок впитается, повторяем процедуру, надеваем шерстяные носки и ложимся спать.

Этот способ проверен моей свекровушкой. Когда ей было 90 лет, после 7-10 процедур на судороги она больше не жаловалась.

**Адрес: Гарифуллиной Рошангол Нуруловне, 423816, Татарстан, г. Набережные Челны, д. 47/14, кв. 103.**

## Про холецистит, простуду и катаракту

У меня был холецистит с перегибом желчного пузыря в форме восьмерки. Постоянные боли в правом подреберье, горечь во рту, запоры, ломота в суставах. Но мне повезло, я попала к отличному врачу, кандидату медицинских наук Татьяне Ивановне Рунасовой. Она порекомендовала мне травяные сборы. Я подготовила травы, кое-какие сама нашла в лесу, кое-какие купила. Все высушила, измельчила и смеша-

ла в такой пропорции:

| | |
|---|---|
| Бессмертник | 2 части |
| Пустырник | 2 части |
| Петрушка, зелень и корни | 1 часть |
| Тысячелистник | 1 часть |
| Подорожник | 1 часть |
| Мята перечная | 1 часть |
| Ромашка аптечная | 2 части |
| Семя укропа | 1 часть |
| Корень валерианы | 2 части |
| Зверобой продырявленный | 2 части |
| Душица | 2 части |

Затем 1 столовую ложку сбора заварила 1 стаканом кипятка, но не кипятила, настояла 1,5 часа и процедила через ситечко.

Пила настой 21 день по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Я пила по рюмочке, это немного больше, чем 1 столовая ложка. Я пропила 4 курса за один год, каждый курс — это 21 день. Мне помогло. У меня повышенная кислотность. Поможет ли этот сбор людям с пониженной кислотностью – не знаю.

В перерывах между приемами вышеописанного настоя можно попробовать другой сбор. Взять в равных частях: кукурузные рыльца, лист майской брусники, лист цветущей земляники.

Настой готовят и принимают так же, как и первый.

Если я чувствую, что простудилась, чтобы не допустить развития заболевания, к пяткам прикладываю горчичники, надеваю две пары шерстяных носков и хожу, пока ноги не начнут «гореть». На шею вешаю «ожерелье» из долек чеснока, пусть фитонциды делают свое дело.

Каждый час по 15 минут дышу над тертым чесноком или луком.

Завариваю шиповник в термосе, настаиваю часов 5—6. Пью на ночь горячим, добавив сок половины лимона. Можно добавить малиновое варенье или мед. В нос закапываю интерферон — он повышает иммунитет, и пью чай с листьями манжетки — отличное средство для профилактики гриппа.

Хочу поблагодарить «ЗОЖ» за рецепт от катаракты. В вареный белок я добавляла половинку чайной ложки меда, настаивала 24 часа и капала в глаза 4 месяца. В результате вместо очков +5 читаю в очках +3. Вчера начала второй курс лечения.

**Адрес: Гуляевой Ирине Александровне, 352210, г. Новокубанск Краснодарского края, ул. Мичурина, д. 5.**

**«ЗОЖ»: Спасибо за письмо, Ирина Александровна. Мы повторим рецепт от катаракты, который вам помогает. Его прислала в «ЗОЖ» Карпова Лидия Никитична: сварить яйцо вкрутую, разрезать вдоль пополам, вытащить желток. Белок промыть, просушить, заполнить сахаром и прикрыть второй половинкой. Поставить в духовку на 30 минут. Осторожно перелить образовавшийся сироп в баночку.**

**По 1-2 капли холодного сиропа капать в глаза 3 раза в день. Хранить сироп в холодильнике, через 3 дня готовить новый.**

## Бутерброд «Будь здоров»

При малокровии и больным туберкулезом я советую в дополнение к основному лечению попробовать следующее проверенное средство.

6 штук больших зеленых яблок измельчить и перемешать с 400 г нутряного свиного сала. Смесь поставить томиться в духовку.

12 домашних куриных яиц вымыть проточной водой, отделить желтки и добела растереть их с 1 стаканом сахара, потом добавить 400 г тертого шоколада.

Яблоки с салом протереть через сито и оба состава соединить. Делать бутерброды и, запивая горячим молоком, есть, когда захочется.

За неделю поправитесь на 0,5—1 кг. Кушайте бутерброды, пока не наберете нужный вес и не избавитесь от малокровия. Через месяц сдайте анализ крови.

И еще один совет. Как можно попробовать лечить глоссит (воспаление языка). 1 чайную ложку натурального меда положите в рот и держите до полного растворения, пока жидкость не переполнит полость рта, затем выплюньте. Процедуры хорошо делать каждый день перед сном, до тех пор, пока не исчезнут боль и жжение.

**Адрес: Казенок Раисе Филипповне, 187556, Ленинградская обл., г. Тихвин, 5-6-73.**

## Зверобой — болезням бой!

Моя мама дожила до 85 лет, сохранив бодрость, хорошую память и приличное здоровье. Помню, у нас всегда сушились травы, мама часто заваривала чай с душицей, зверобоем, земляникой.

Многие знают о лечебных свойствах зверобоя, это растение широко применяется в народной медицине.

Настой зверобоя повышает аппетит, обладает мочегонным и желчегонным свойством, успокаивает нервную систему и помогает бороться с алкоголизмом. Готовится так:

1 столовую ложку сухого зверобоя помещают в эмалированную кастрюлю, заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают и процеживают. Пьют по 1/3 стакана в день за полчаса до еды.

Почистив печень оливковым маслом и соком лимона, я приготовила себе зверобойное масло, оно способствует отхождению желчи, смазывает все желчевыводящие пути. Масло готовится так:

100 г свежих цветков и листьев зверобоя пропустила через мясорубку и залила 0,5 л подсолнечного масла. Настаивала 10 дней в темном месте, затем процедила. Пила натощак по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

**Адрес: Звягиной Александре Ефимовне, 450068, г. Уфа-68, ул. Ушакова, д.84, кв. 64.**

## Капуста от мастопатии

Когда мне поставили диагноз «мастопатия», я по совету соседки взяла листья свежей капусты, смазала их с одной стороны сливочным маслом, посыпала солью и приложила к больной груди, сверху тряпочку, лифчик и легла спать. К утру боль в груди успокоилась, и через какое-то время я сняла повязку. Капустные листики были тоненькие, почти прозрачные. Такие процедуры я делала в течение недели и избавилась от мастопатии.

**Адрес: Кобызьской Римме Алексеевне, 690065, г. Владивосток, ул. Крыгина, д. 30, кв. 20.**

## Целительная мазь от ожогов

Заочное общение с зожевцами приносит мне столь необходимую радость встреч с людьми и, надеюсь, исцеления от недугов.

В свое время я воспользовалась народным рецептом мази от ожогов и таким образом вылечила своего мужа: он нечаянно обварил кипятком ноги.

Рецепт таков: нужно залить в небольшую кастрюльку 0,5 литра растительного нерафинированного масла и дать ему закипеть на огне. Затем положить в кипящее масло 30 граммов чистого пчелиного воска и размешать до

полного растворения. Когда температура смеси снизится примерно до 40⁰ (чтобы не обжигало кожу), добавить один сырой куриный желток. Еще раз хорошо размешать до образования однородной массы. Готовую мазь хранить в холодильнике.

**Адрес: Шерстюк П.З., 347022, Ростовская обл., г. Белая Калитва, поселок Шолоховский, ул. Шахтерская, д. 10, кв. 27.**

## Имейте про запас сушеную крапиву

В «ЗОЖ» № 21 (225) за 2002 год была опубликована моя заметка «Крапивные ванны от облитерирующего атеросклероза». С этого времени не иссякает поток писем в мой адрес. Я пришел к выводу, что требуются разъяснения. Отвечаю на наиболее часто повторяющиеся вопросы.

Самая полезная крапива — весенняя, появится она в мае или раньше, не имеет значения. Рвать ее можно голыми ли руками, можно в рукавицах или с помощью серпа и косы – значения не имеет. Наберите полный целлофановый пакет, примерно с банный веник. Получится больше – вреда не будет.

Ополоснув от пыли и грязи, кладите крапиву в ванну и заливайте горячей водой. Настаивайте примерно час, чтобы вода стала зеленой и немного остыла, иначе обожжетесь. Для сердечников важно, чтобы уровень воды приходился ниже уровня сердца и температура была ниже 40 градусов, но не холодной. Время процедуры не должно превышать 10 минут. Для здоровых людей уровень воды не так важен, и находиться в ванне можно до 20-30 минут при температуре 40 градусов.

Эту процедуру надо повторять ежедневно перед сном обязательно, а в течение дня по возможности многократно. По завершении «крапивного сеанса» растения из ванны стоит убрать, самому же лечь отдыхать, тепло укрыв ноги.

Поскольку я натирал икры и ступни крапивой, после ванны меня сильно беспокоил зуд. Терпел.

Спрашивают о красно-синих и фиолетовых звездочках на ногах, это разговор особый. У меня лично их не было.

Я болел в течение трех лет, состоял на учете в поликлинике, а когда бывал в больнице, ни от кого не слышал, что можно надеяться на полное выздоровление. А крапива, между тем, помогла даже в таком вот крайнем, я бы сказал, случае.

Как-то зимой я встретил соседа по гаражу. Хромает, жалуется на облитерирующий атеросклероз. Рассказал ему о крапиве. К весне, когда появилась крапива, у него ампутировали палец. Рана после операции не заживала, но затянулась после того, как начал принимать крапивные ванны.

Это случилось 5 лет назад. Сейчас вижу соседа на своих ногах. Он доволен, говорит, теперь всегда имеет про запас сушеную крапиву. Так что надежда на выздоровление есть у всех. А мне, конечно, хотелось бы услышать отзывы тех, кто воспользуется моими советами.

**Адрес: Гаврилову Алексею Гавриловичу, 624285, Свердловская обл., г. Асбест, пос. Рефтинский, ул. Лесная, д.11, кв.16.**

## Как вылечили сына от тахикардии

До 2000 года жила в Узбекистане. Потом переехала в Россию. Сейчас мне 64. Куча болячек. Но пишу не поэтому. Хочу рассказать одну историю. Так вот, когда я жила еще в Узбекистане, как-то разговорилась со своим сослуживцем о жизни, о болезнях. И он мне рассказал историю своего сына. Когда мальчику было 6 лет, у него вдруг отказали ноги. Ребенок не мог ходить. Отец взвалил мальчишку на спину и понес в больницу. Врачи установили: ревматизм. Ноги подлечили, а вот сердце... Тахикардия. Порекомендовали операцию. Отец обошел несколько больниц в Самарканде. Но все в один голос твердили: операция. Тогда он повез сына в Ташкент, чтобы показать еще специалистам и попал к врачу-кардиологу, пожилой женщине. Она дала рецепт настойки и сказала: «Может быть, поможет». Вернувшись в Самарканд, родители мальчика нашли все компоненты, приготовили лекарство и стали поить сына. Первые несколько лет весной и осенью. Потом — только весной, а через несколько лет только для профилактики поили его через 2—3 года. Мальчик выздоровел. Он вырос, женился, имеет 2 детей, работает, чувствует себя хорошо. А рецепт они до сих пор хранят:

мед — 1 стакан (250-граммовый)

лимоны — 4 штуки

миндаль — 18 штук

листья герани (комнатный цветок) — 16 штук

валериана (настой) — 10 г

настойка боярышника — 10 г

камфора — 5—6 штук (зерна).

Смешать мед с соком лимонов (без корки), размельчить миндаль и листья герани (через мясорубку), смешать, влить настойки валерианы и боярышника и бросить, не размельчая, камфору. Хорошо взбить, принимать можно сразу 1 раз в день натощак утром по 1 столовой ложке за 15 минут до еды. Если пульс еще не нормализуется, приготовить вторую порцию. Держать в холодильнике.

**Адрес: Дубовой Анне Александровне, 309560, Белгородская область, Чернянский р-н, ул. Ленина, д. 102, кв. 43.**

## Свечка для уха

Прочитала в «ЗОЖ» № 20 за прошлый год статью «Говорите громче — не слышу!» и вспомнила старинный метод извлечения серной пробки из уха. Его применяла еще моя мама, а совсем недавно по радио я услышала передачу, где доктор говорил об этом способе.

Нужно взять полоску льняной или холщовой ткани 6 х 30 см и обмакнуть в разогретый воск. Для этой цели я использовала церковные восковые свечи, понадобилось примерно 5 штук. Намотать полоску внахлест на веретено или на древко толщины кисточки. Наматывать нужно снизу вверх и очень быстро, чтобы воск не застыл. Потом полоску разгладить руками и аккуратно снять.

Теперь эту восковую трубочку осторожно вставляем в ухо узким концом, а верхнюю, широкую, поджигаем. Волосы прикрыть платком, чтобы случайно не попала искра. Процедура очень приятная и не хлопотная. Если серы в ухе много, то она может закупорить отверстие, в этом случае трубочка будет сильно гореть. Ее нужно вынуть, потушить, прочистить и повторить.

**Адрес: Краниной Тамаре Ивановне, 412340, г. Балашов Саратовской обл., д. 17, кв. 73.**

Наша двухлетняя дочка 3 месяца назад заразилась контагиозным моллюском. Сыпь распространилась на все тело, после удаления болячки появляются снова. Как спасти ребенка?

**Адрес: Татьяне Викторовне, 445050, Самарская обл., г.Тольятти, Главпочтамт, до востребования.**

***

В октябре 2002 года мне удалили щитовидную и паращитовидную железы. После операции развился послеоперационный гипотериоз. Кто сталкивался с подобным, откликнитесь!

**Адрес: Шестаковой Валентине Павловне, 614032, г. Пермь, ул. Ямпольская, д. 15, кв. 48.**

***

У меня диффузный зоб 2-й ст., узел 6*6*4 мм. Как мне вылечиться народными методами?

**Адрес: Смирновой Елене Николаевне, 620039, ул. 22-го партсъезда, д. 16 «а», кв. 21.**

***

Мужу 63 года. Много лет страдает невралгией тройничного нерва (2-3-я ветвь). Жуткие боли. Если знаете, как помочь, отзовитесь!

**Адрес: Винарскому Я.Н., 129085, Москва, ул. Годовикова, д. 12, корп.2, кв. 67.**

***

У сестры эндометриоз, сильные боли во время менструации. Ей всего 34 года. Помогите вылечиться.

**Адрес: Серяк Ольге Викторовне, 356400, Ставропольский кр., г. Благодарный, пер. Куйбышева, д.3.**

***

Сыну 13 лет, с детства заикается. Лечение не помогает, школа стала для него каторгой. Как помочь ребенку?

**Адрес: Антону, 215750, Смоленская обл., Дорогобуненский р-н, Верхнеднепровск, а/я 401.**

***

Сын болен эпикондилитом, у него сильно болят руки. Прошу откликнуться добрых людей, может, кому-то известны нетрадиционные способы избавления от этой напасти?

**Адрес: Стенякиной Валентине Павловне, 652420, Кемеровская обл., г. Березняки, просп. Ленина, д. 16, кв. 16.**

***

Откликнитесь, кто сумел вылечить межпозвонковую грыжу сабельником болотным. Есть ли другие методы лечения этого недуга?

**Адрес: Данилову Владимиру Евгеньевичу, 429200, Чувашия, Вурнарский р-н, пос. Вурнары, до востребования.**

***

Много лет страдаю гипертрофическим ларингитом (сухость во рту и горле). Помогите советом, как мне быть.

**Адрес: Дробышевской Т.А., 623286, Свердловская обл., г. Ревда, п/о 10, а/я 76.**

***

Мне 68 лет. 20 лет страдаю деформирующим остеоартрозом коленных суставов, очень болит спина. Подскажите, пожалуйста, эффективное средство.

**Адрес: Челноковой Лие Ивановне, Волгоградская обл., Ольховский р-н, пос. Нежинский.**

***

Мне 28 лет. 11 лет страдаю рассеянным склерозом, 4 года прикован к постели. Добрые люди, подскажите, как мне снова встать на ноги.

**Адрес: Малкову Сергею Вениаминовичу, 610008, г. Киров, ул. Советская, д. 27, кв. 6.**

***

Много лет не могу избавиться от генитального герпеса. Может быть, есть какое-то народное средство?

**Адрес: Никитиной Светлане, 115598, г.Москва, Загорьевский пр., д. 37/30, кв. 292.**

***

Как справиться с острым рецидивирующим гломерулонефритом у ребенка 6 лет (преднизолоновая зависимость)?

**Адрес: Романовой Н.Ю., 167026, респ. Коми, г. Сыктывкар, ул. Мира, д. 56, кв. 3.**

***

Есть ли эффективное средство от ожогов? Не могу носить одежду, раны плохо заживают.

**Адрес: Соломченко Н.А., 644048, г.Омск, Иртышенская набережная, д. 42, кв. 26.**

***

Внучке 7 лет, у нее болезнь Пертеса. Кто сможет помочь, напишите, пожалуйста, что нам предпринять?

**Адрес: Герасимчук Г.Н., 452155, Башкортостан, Чишминский р-н, п. Алкино-2, ул. Крючкова, д. 10, кв. 35.**

***

У брата на почве хламидиоза появился простатит. Уже несколько лет безуспешно лечится у урологов, сильно мучается. Осталась надежда только на нетрадиционные методы.

**Адрес: Васильевой А.Л., 483391, Казахстан, Алма-Атинская обл., Энбекшиказахский р-н, с. Тургень, ул. Сергеева, д. 10/2.**

***

У меня диффузно-узловой зоб. Трудно дышать, глотать, мучают одышка, тошнота, сильные головные боли. Последние 10 месяцев держится температура 37,2-37,4. Пью смесь Шевченко и настойку перегородок грецкого ореха. Поделитесь, пожалуйста, опытом лечения ДУЗ.

**Адрес: Каткиной Людмиле, ВКО, г. Семипалатинск, д.24/38, кв. 35.**

***

Дочь почти ничего не видит, у нее миопия высокой степени обоих глаз. Отзовитесь, кто сумел вернуть себе зрение.

**Адрес: Сергеевой Раисе Ивановне, 630724, Новосибирск, ул. Куприна, д. 30, кв. 50.**

***

У меня деформирующий коксартроз тазобедренного сустава. Из-за таблеток уже отказывают желудок, печень. Может быть, помогут народные средства?

**Адрес: Доможировой А.Т., 141090, Московская обл., г. Юбилейный, ул. Папанина, д. 10, кв. 57.**

***

Как вылечить системную красную волчанку народными методами?

**Адрес: Минаковой Антонине Романовне, 649224, р. Алтай, Шебалинский р-н, с. Беш-Озек.**

**Адрес: Ковалевой Анне Андреевне, 403300, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Республиканская, д. 46, кв. 54.**

***

У меня нейродермит, мучительный зуд и отеки. Болею уже 2 года. Люди добрые, откликнитесь, как мне вылечиться? Мне 25 лет.

**Адрес: Мусиной Лилии, 452320, Башкортостан, г. Дюртюли, ул. Гостенова, д. 25, кв. 2.**

***

Как вылечить диабетическую непрофиллированную ангиопатию сетчатки глаз народными средствами?

**Адрес: Кашиной Галине Никифоровне, 641970, Курганская обл., Шатровский р-н, с. Мехонское, ул. Западная, д. 1.**

***

Внучке 3 г. 4 мес., у нее плохая проходимость кишечника, посоветуйте, как помочь девочке?

**Адрес: Грибановой Марине Васильевне, 614016, г. Пермь-16, ул. Краснофлотская, д. 14 «а», кв. 29.**

***

Доченька в 11 мес. заболела диабетом 1-го типа, сейчас ей 2 года. Умоляю, отзовитесь, кто знает случаи излечения от диабета детей такого возраста.

**Адрес: Щекаевой Любови Владимировне, 626682, ЯНАО, Тюменская обл., г. Муравленко, пер. Нефтяников, д. 20, кв. 20.**

# И ВЕНИК КОРШУНОМ КРУЖИТ

***Просматривая номера газеты, обратил внимание на то, что оздоровительная роль бани у нас недооценивается. Хочу привести слова Ф.И.Шаляпина: «Любил я с отцом ходить в баню...Там мылись мы и парились часами, до устали, до изнеможения. А потом,.. в какой бы я город ни приезжал, первым делом шел в баню и там без конца мылся, намыливался, обливался, парился, шпарился и опять начинал все сначала».***

При должном подходе баня — это настоящая домашняя поликлиника и даже санаторий. Сердце ее – высокая, просторная парилка. Она должна быть выполнена с особой тщательностью и любовью, чтобы пар поднимался вдоль стен, постепенно подступая к телу. Тогда в парилке легко дышится, и сердечник может позволить себе продержаться здесь лишних пару минут.

Желательно, чтобы свет в парилке был теплых тонов – оранжевый, розовый или лунный. А ежели у вас «сердечные дела», то только зеленый. Конечно, свет нужен рассеянный, неяркий, чтобы не бил в глаза, как прожектор, а располагал к покою и умиротворению.

Для худощавых людей предпочтительнее пар влажный, для тучных – сухой. Из ароматических средств больше всего подходят эвкалипт и мята. Благодаря эвкалипту легко дышится, он выгоняет простуду, уничтожает вредоносную микрофлору. А мята вдобавок поддерживает ясность ума.

Собираясь строить баню или менять печь, имейте в виду, что глиняный раствор хорошо замешивать на мятном настое. Мяту надо срезать до 12 часов дня в ясную, солнечную погоду, которая должна предшествовать также и сбору дождевой воды для приготовления глиняного раствора. Вода, собранная в холодную, промозглую погоду, для сооружения бани не годится. А используя предложенный рецепт, вы обеспечите парилку постоянным мятным ароматом на долгие годы.

Что касается душевой-мойки, то тут особой тщательности не требуется. Единственное обязательное требование – наличие удобной, широкой, прочной и основательной скамьи, сделанной из осины.

В первой половине июля обычно заготавливают березовые веники, которые можно дополнить ветками липы, смородины, можжевельника, рябины и полынью. Кроме того, понадобятся осиновые веники, которых нужно в 2-3 раза больше березовых, и дубовые – в 2-3 раза меньше, чем березовых. Веники замачивают в теплой воде (в горячей они сварятся и потеряют свой аромат) за 10-12 часов до бани.

Банную процедуру хорошо выполнять с напарником под разговоры на приятные душе темы – об охоте или рыбалке, о грибах – ягодах, музыке или живописи, только не о политике. Банька – святое место, пачкать ее не годится.

Нельзя и идти в баню с полным желудком. Самое подходящее время — в 11-13 часов. Это удобно для всех, а для сердечников обязательно. Наиболее эффективны банные процедуры за два дня до полнолуния.

При первом заходе в парилку веником не пользуются и тело не смачивают. Организм должен вначале прогреться изнутри, чтобы открылись поры, а жар добрался до косточек. После этого моются мочалкой с мылом, но только тело – не голову. Затем снова отправляются в парилку, уже с березовым веником, легонько, не торопясь, обрабатывая им ноги, руки, потом грудь и спину. Ведь организм еще не успел акклиматизироваться.

После второго захода с веником можно окунуться в холодную воду, а еще эффективнее покататься в снегу, имеющем кристаллическую структуру. Если здоровье позволяет, это можно повторить разок-другой. А следом – ложиться на осиновую скамью, будучи обложенным 2-3 осиновыми распаренными вениками. Для первого раза достаточно полежать в них не более 15 минут. Веники, побывавшие в употреблении, второй раз не используются, их надо потом сжечь, а скамейку надлежит тщательно вымыть.

Теперь предстоит вымыть голову и тело с мылом, снова посетить парилку с березовым веником, основательно попариться и опять лечь на скамейку. Напарник смажет вашу спину медом и начнет похлопывать ладошками, пока те не станут прилипать к спине. Вам будет больно, терпите. В мойке появится не совсем приятный запах. Это мед через открытые поры вытягивает из вас токсины и прочие «богатства», накопленные за долгие годы. Тщательно все смыв, надо укутаться и полежать.

А дубовые веники служат для того, чтобы закрывать поры... Впрочем, банная процедура – процесс творческий, требует самостоятельных решений.

В завершение еще про одну попутную процедуру – **чистку ушей**. Вы ложитесь на бок, и в открытое ухо, прикрытое для изоляции картонкой с прорезью, вставляется трубочка. Дополнительно вокруг трубки наматывают полотенце и прикрывают им голову. Прижав рукой «повязку» к уху, поджигают трубочку. В ухе создается вакуум, пламя порождает тягу. Вы чувствуете приятное тепло, какое-то шуршание и шевеление в ухе. Это вытягиваются из уха нечистоты. А их там, оказывается, много. Убрать «мусор» удастся лишь после 7-10 процедур. Зато уши станут чистыми, и слух улучшится.

Трубки продаются в аптеках, но лучше сделать их самому из тонкой батистовой тряпочки или клочка старой простыни. На веретено или выструганную по его форме палочку длиной 15-20 см наматываем тряпочку и прошиваем нитками. Чтобы тряпочка не потеряла форму при снятии с основы, можно ее проклеить несинтетическим клеем, просушить, затем окунуть в расплавленный воск и сразу же вынуть. Трубочка готова. Остается обстричь концы ножницами, чтобы нижний диаметр был 7-10 мм, а верхний – 15-20 мм. Некоторые делают мундштук, а в него вставляют трубочку – это не имеет значения. И если сразу не получится, не горюйте, умение – дело наживное.

Остается добавить, что в качестве питья для бани не годится кофе, лучше морсы, квасы, травяные настои. Очень хорош морс, приготовленный из ягод калины и меда.

Я больше 50 лет верен баньке и даже сочинил посвященные ей стихи. Буду рад, если вам они понравятся:

*Парилка щедрым жаром дышит,*
*Шипит на камнях эвкалипт.*
*А воздух пятый угол ищет,*
*И веник коршуном кружит.*
*Малиной тело покрывает*
*Обворожительный туман.*
*Еще чуть-чуть, еще немного,*
*Однако я еще поддам...*

**Адрес: Голишеву Владимиру Николаевичу, 633010, Новосибирская обл., г. Бердск, ул. Ленина, д. 87, кв.37.**

**«ЗОЖ»: Ну, Владимир Николаевич!.. Ну, специалист!.. Порадовали. Пробрали до костей! Администрация «ЗОЖ» и сама не прочь попариться. Но такие тонкости... Спасибо и от «писателей», и от читателей!**

**Айда в баню, народ!**

## СХВАТИТЬ ДОЯРОК ЗА ЖИВОЕ

• *Жильцы, приславшие жалобы по поводу каких-либо недоделок в квартирах, немедленно ликвидируются.* (Из радиоинтервью).

• *Предъявленная мне свиная голова действительно моя. Непохоже только правое ухо, которое отрезано и отсутствует.* (Из объяснительной).

• *Райсобес просит срочно выслать корешки работающих пенсионеров.* (Из служебного письма).

• *Масть и приметы животного: коза с рогами.* (Объявление).

• *Председателю колхоза удалось схватить доярок за живое – и надои молока сразу возросли.* (Из выступления на бюро райкома).

• *За время дежурства 17 человек предупреждено за нарушение общественного порядка. Двум велосипедистам вывернуты накачивающие устройства.* (Из журнала дежурства народной дружины).

• *После падения я встал и посмотрел на свое здоровье. Оно было нормальным, если не считать разорванных брюк.*
(Из объяснительной).

• *40 литров вина, распитого студентами на уборке урожая, списать по статье: «Наглядная агитация».* (Из протокола заседания правления колхоза).

**Адрес: Сачкову Н.А., 676244, Амурская обл., г. Зея, Солнечный, 6-114.**

**Нина ИСАКОВА**

## *Все у нас от души*

***«...Эта белая шубейка***
***Всем известна, чародейка, —***
***Матушка-зима...»***
**Л.Чарская.**

*Горы снега зима навалила,*
*Распахнув беспредельную высь.*
*А мороз! А мороз, братцы, сила!*
*Так прихватит за нос — берегись!*
*И прохожих толпа, поспешая,*
*Вспоминает домашний уют:*
*«Эх, сейчас бы горячего чая*
*И, согревшись, у печки вздремнуть!»*
*Но мальчишкам зима — не угроза,*
*Снег кидают друг в друга, смеясь.*
*Быстроногим тепло и в морозы:*
*Знай ныряют в сугроб, не боясь.*
*Доброй сказкой зима одарила.*
*Как деревья в снегу хороши!*
*А мороз! А мороз, братцы, сила!*
*Все в России у нас от души.*

**Адрес: Исаковой Нине Ивановне, 692526, Приморский край, г. Уссурийск, пр. Блюхера, д.20, кв. 12.**

## *Лишние зубы*

Пошли мы как-то с мужем проведать могилку моей покойной мамы. Взяли с собой семилетнего внука. Идем и вдруг слышим крик:

— Бабуля, дедуля! Идите сюда, я зубы нашел. Настоящие! Дед мой, как всегда, заворчал:

— Дожили, — говорит, — зубы на могилах стали бросать. Навестили мы могилку нашей мамы, возвращаемся назад, а навстречу нам старушка-нищенка.

— Нет ли у вас водички? — спрашивает.

Дали ей термос с горячим чаем. Она попила и говорит:

— А вы зубы здесь не находили?

Внук обрадовался:

— Это я зубы нашел.

Пошли на то место, где оставили найденные зубы. Искали, искали — не нашли.

Дед, конечно, опять заворчал:

— Уж не покойнички ли их прибрали? Дома внук спрашивает:

— А зачем старушка свои зубы на могилке оставила? Они что у нее — лишние?

**Адрес: Мельниковой (Смирных) Валентине Николаевне, 460056, г. Оренбург, ул. Салмышская, д.4, кв.68.**

## НЕЛЬЗЯ ВРАЧЕВАТЬ ТЕЛО, НЕ ВРАЧУЯ ДУШУ

Прежде всего обязан выразить свое мнение о «ЗОЖ». Надо обладать мудрым конструкторско-прогностическим даром, чтобы придумать такое: замечательная, неповторимая газета. Мною собраны тысячи пословиц и афоризмов. Может быть, что-то и вам подойдет?

• И аптека — не на два века.

• Даже мед, если его принимать как лекарство, — горек.

• На всякий яд есть свое противоядие.

• От злого нрава лекарства нет.

• У всякой лекарки свои припарки.

• Чем ушибся, тем и лечись.

• Чеснок семь недугов изводит.

• Лук и баня все правят.

• Желание лечиться — шаг к выздоровлению.

• Невежда и здоровый желудок собирается лечить.

• Искусство лечить — важнейшее из всех искусств.

• Нельзя вылечить больного, который считает себя здоровым.

• Ничто так не вредит здоровью, как частая смена лекарств.

• Не за всякое дело берись, чтобы не каяться; не у всякой лекарки лечись, чтобы не маяться.

• Чтобы хорошо лечить, надо людей любить.

**Адрес: Коротаеву Андрею Дмитриевичу, 394062, г.Воронеж, ул.Южно-Моравская, д.4, кв.4.**

## РАЗМЫШЛИЗМЫ О ПРАЗДНИЧНЫХ ТЕЛЕПЕРЕДАЧАХ

*На всех каналах Алла Пугачева:*
*То с «Чучелой», то с Филей, то одна...*
*Подобной славой даже Терешкова*
*В свой звездный час была обделена.*

* * *

*Как часто «Смехопанорама»*
*Без приглашенья входит в дом.*
*На первом плане – книжки Петросяна,*
*А юмор, извините, на втором.*

* * *

*«Чужие юбилеи» без Хазанова –*
*Как грубая подделка под брильянт.*
*И каждый раз мы открываем заново*
*Его неунывающий талант.*

* * *

*Кто не слышал его одностиший...*
*Пусть поверит мне на слово в это:*
*Владимир Вишневский – не гений, он – выше...*
*Ростом многих известных поэтов.*

**Адрес: Коршунову Михаилу, 143966, Московская обл., г.Реутов, ул.Ленина, д.8, кв.48.**

# НЕ ПРОСТО ДРОЖЖИ! *АВТОЛИЗАТ!*




***По данным статистических органов, пищевой рацион большинства жителей России не сбалансирован. Потребление белковосодержащих продуктов значительно ниже физиологической нормы. В рационах большинства россиян преобладают углевод- и жиросодержащие продукты: макароны, картофель, крупы, хлеб, вследствие чего появляются и усугубляются сердечно-сосудистые, эндокринные заболевания, сахарный диабет и т.д. Многие россияне недополучают ряд чрезвычайно необходимых витаминов.***

Причиной неполноценного питания являются в основном низкие доходы населения. И в этом смысле хорошим подспорьем могут служить пивные дрожжи - созданный самой природой **идеальный набор жизненно важных витаминов, микроэлементов и аминокислот.** Тем более что, несмотря на чрезвычайно высокую полезность для организма, пивные дрожжи очень **дешевы**.

Дрожжи относятся к наиболее богатым источникам витаминов группы В. Они содержат эргостерол, который в организме человека под действием солнечных лучей переходит в кальциферол (витамин $Д_2$), крайне необходимый для правильного усвоения кальция. Дрожжи являются полноценным продуктом по содержанию белка и незаменимых аминокислот, способным частично компенсировать отсутствие мяса в пищевом рационе. Также они содержат витамины А, Е, Н, F, железо, медь, цинк, кальций, калий, магний, находящиеся в легкодоступной органической форме.

Лечебное действие дрожжей давно известно. Однако речь идет не о всех видах дрожжей. Например, длительный прием натуральных пекарских дрожжей может привести к нежелательным последствиям (развитию подагры, мочекислого диатеза, нарушению функции почек и т.д.), особенно в пожилом возрасте. Кроме того, пекарские дрожжи могут вызвать или усилить бродильный процесс в кишечнике, метеоризм, а длительный прием - к отложению жира и полноте. Поэтому в лечебных целях чаще используются пивные дрожжи. И значительно **более эффективными** являются **не просто пивные дрожжи, а обработанные по специальной технологии — глубокого автолиза.**

Дело в том, что клетки дрожжей защищены жесткой клеточной стенкой, которые препятствуют усвоению организмом полезных веществ. Специальный технологический прием - автолиз - позволяет под воздействием собственных ферментов клетки разрушить прочные клеточные стенки.В результате **автолизаты пивных дрожжей** имеют в сравнении с исходными дрожжами более высокую (в 1,5-2 раза) усвояемость и энергетическую ценность. То есть в одной таблетке автолизата дрожжей не только содержится значительно **больше полезных элементов,** чем в таблетке необработанных пивных дрожжей, но и **усваиваются они в 1,5-2 раза лучше**.

Область применения автолизата пивных дрожжей очень широка: при гипо- и авитаминозах, для стимуляции общего обмена веществ, при нарушениях белкового и минерального обменов, для профилактики рахита и кариеса у детей, при железодефицитной анемии, для укрепления иммунитета, нормализации нарушенных функций желудочно-кишечного тракта, печени (острые и хронические гепатиты, циррозы и др.), для выведения радионуклидов и тяжелых металлов из организма, при заболеваниях нервной системы, для нормального нервно-психического развития детей, для повышения физической и умственной работоспособности, после длительных и тяжелых заболеваний. А также для оказания лечебного и косметического воздействия на кожу, волосы, ногти: при гнойно-воспалительных заболеваниях (пиодермии, фурункулезе, угрях).

Абсолютных противопоказаний у **автолизата пивных дрожжей** нет. Относительными могут быть: индивидуальная непереносимость компонентов, входящих в состав препарата.

**ООО Экко Плюс** с давних пор занимается производством автолизата пивных дрожжей, что является ярким отличием и неоспоримым достоинством компании. Причем она выпускает как просто **автолизат пивных дрожжей «Экко Плюс»**, так и **автолизаты с добавками витаминов и микроэлементов**, нацеливая препараты на конкретный недуг: с йодом, кальцием, магнием, магнием/кальцием/Д3, йодом/кальцием, магнием/калием, железом, витамином С, янтарной кислотой, лизином, мумие, боярышником, рябиной, черникой, шиповником, бифидобактериями, селеном.

Автолизаты пивных дрожжей «Экко Плюс» стоят недорого, цена упаковки по 100 таблеток — около 21 руб. Автолизаты дрожжей, как с селеном и лизином, дороже (с селеном около 40 руб., с лизином около 90 руб.), так как сырье для них дорогое, и данные препараты просто невозможно произвести дешевле. На месячный курс приема необходимо 3 банки по 100 таблеток или 1 банка по 300.

На российском рынке только компания Экко Плюс использует одну из самых эффективных средств **защиты от подделок для автолизата пивных дрожжей «Экко Плюс»: логотип в виде буквы Э, выдавленый на каждой таблетке.** Этой защите можно доверять, так как подделать это слишком дорого и поэтому невыгодно преступникам. Поэтому, если вы купите дрожжи «Экко Плюс» и увидите букву «Э» на таблетках, можете быть уверены — вы купили подлинный высококачественный препарат.

В декабре 2002 года компания **Экко Плюс** принята в **Ассоциацию российских производителей БАД**, еще раз подтвердив эффективность своих препаратов и соответствие качества производства высоким международным стандартам!

Москва – 105-07-25, 788-11-00, 782-54-81, 797-63-66; 236-49-34; 755-93-95 (доставка)
Санкт-Петербург – аптеки Фармакор и Первая Помощь
Волгоград 93-17-31, 42-39-48
Самара 705-404, 96-00-60, 16-67-21
Тольятти 24-41-89
Омск 31-94-90, 22-37-16, 16-52-08
Н. Новгород 47-17-56
Казань 99-40-46, 44-60-05, 42-49-48
Краснодар 74-10-21, 53-36-72
Саратов 27-79-57, 73-49-97, 64-67-14
Новосибирск 36-70-84
Новороссийск 25-03-97
Сочи 68-70-00
Екатеринбург 46-12-01, 22-74-01
Пятигорск 4-51-16, 5-26-90
Ставрополь77-81-31, 77-88-36
Кисловодск 5-02-04
Ессентуки 6-44-80, 6-62-21
Черкесск 4-20-33, 3-54-64
Железноводск 4-16-71, 4-99-89
Мин-воды 97-79-93
Буденновск 4-50-15
Орел 75-54-40, 9-98-08
Курск 2-76-37
Белгород 33-42-01, 35-33-21
Брянск 66-14-91, 55-16-23, 66-16-26.
Воронеж 73-22-88, 52-63-83
Тамбов 71-32-69, 48-05-65
Липецк 77-25-08, 35-58-17

***Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.***


**Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ**
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.



Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.


**Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».**
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91


«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
**Издается с ноября 1992 г.**
Объем 3 п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.094.000 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.626.900 экз.
Заказ № 10386
Подписано в печать 23.01.2003
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru